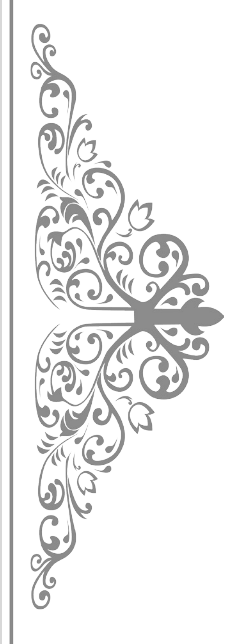


علاقات خطرة

د. محمد طه

تويا

عنوان الكتاب : عَلاقَاتٌ خَطِرَةٌ

المؤلف : د. مُحَمَّد طَه

المراجعة اللغوية : عبد الهادي عباس

تصميم الغلاف والإخراج الداخلي :

رشا عبدالله

رقم الإيداع : ٢٣٢٤٤ / ٢٠١٦

ردمك : 978-977-6549-18-0

الطبعة الثانية: مايو 2017

المدير العام : هاله البشبيشي

المدير التنفيذي : شريف الليثي



دار تويا للنشر والتوزيع



عَلاقَاتُ خَطِرَةٌ

د. مُحَمَّد طَه

دار تويا للنشر والتوزيع

د. محمد طه صديق

- استشـاري ومُـدرِّس الطـبِّ النَّفـسي- كليـة الطـب- جامعـة المنيـا- مـصر
- نائـب رئيـس الجمعيـة المصريـة للعـلاج النفـسي الجمعـي (سـابقًا)
- زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباءِ النفسيين
- عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي
- عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كُلُّ ما هو مكتوبٌ في هذا الكتابِ هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورُؤى شخصية بحتة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتيَّة الخاصة (كإنسان)، وعلى خبرتي العلميَّة والتعليميَّة والعلاجيَّة المتواضعة (كطبيبٍ نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي)..

كلُّ كلمةٍ هنا تحتملُ الخطأ والصَّواب.. وتخضعُ للنقد والتفنيد.. ويُؤخذ منها ويُرد عليها.. وليس لها أيُّ هدفٍ سوى نشر التوعية النفسيَّة باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدْر المُستطاع.

مُحَمَّد طه

إهداء ..

إلى

كريم..

وإلى سلمى..

لكما كل عمرى.. وحياتى.. ورحلتى..

الفِهْرِس

مُقدِّمة

مُمكن تكون أعقد حاجة في الدنيا هي العلاقات بين البشر..

مش بس أعقد.. لا.. هي كمان أخطر، وطبعًا أصعب..

العلاقات بين البشر زي ما هي أحد الأسباب المهمة للسعادة والبهجة والإقبال على الحياة.. ساعات بتكون أحد أهم مصادر التعاسة والألم.. ممكن علاقة تطلعك سابع سما، وعلاقة تانية تنزلك سابع أرض.. اللي بيبوظ ويشوه ويؤذي الناس علاقة.. واللي بيصلح ويغير ويعالج الناس برضه علاقة.. إحنا بنكبر من خلال علاقاتنا مع بعض..

فيه دراسة اتعملت في جامعة هارفارد واتنشرت قريب.. الدراسة دي استمرت ٧٥ سنة، أجيال من الباحثين وأجيال من البشر.. كانوا بيشوفوا هو إيه اللي فرق في حياة الناس بعد السنين الطويلة اللي عاشوها هما وأولادهم وأحفادهم.. معظمهم كانوا متصورين في الأول إن اللي هايفرق في حياتهم هو الفلوس والشهرة وغيرها..

بـس اكتشـف الباحثـون في آخـر الدراسـة إن أكـتر حاجـة فرقـت في صحـة النـاس النفسـية والجسـدية، وطـول أعمارهـم ومـدى سـعادتهم وقدرتهـم عـلى مقاومـة الأمـراض والأحـزان والشـيخوخة وغيرهـا.. هـي وجـود علاقـات طيبـة في حياتهـم.. علاقـات فيهـا قـرب وحـب وتراحـم وتفاهـم.. علاقـات كان الطـرف التـاني فيهـا متـاح وموجـود في عـز الأوقـات الصعبـة.. وعـلى العكـس.. النـاس الـلي ما كانـش عندهـم علاقـات بالشـكل ده في حياتهـم.. أعمارهـم كانـت أقـصر.. نسـبة إصابتهـم بالأمـراض المختلفـة كانـت أكـتر.. قدرتهـم عـلى تحمـل الألم النفـسي والجسـدي كانـت أقـل.. وجالهـم كـمان ألزهايمـر في شـيخوختهم..

العلاقـات الطيبـة هـي أكسـير الحيـاة.. وهـي التريـاق الوحيـد ضـد الذبـول الروحـي.. والمـوت النفـسي..

في كتـاب (علاقـات خطـرة) هانتكلـم عـن أنـواع وأشـكال كتـير مـن العلاقـات.. بـدءًا مـن علاقتـك بنفسـك.. وانتهـاء بعلاقتـك بـكل الـلي حواليـك.. علشـان كـده الكتـاب مقسـم إلى خمسـة أقسـام..

القسـم الأول (الفصـول مـن ١ إلى ٣) يخـص تركيبتـك أنـت شـخصيًّا.. الـلي مهـم تعرفهـا وتبقـى واعـي بيهـا قبـل مـا تعمـل أي علاقـة مـع أي حـد.. هانتكلـم عـن علاقتـك بجسـمك.. وعـن تكوينـك النفـسي الرجـولي والأنثـوي.. وعـن التـلات أشـخاص الـلي عايشـين جـواك..

القسـم التـاني (الفصـول مـن ٤ إلى ٦) عـن بعـض الحاجـات المهمـة جـدًّا في علاقتـك بالآخريـن.. هـو إنـت في العلاقـة دي بتكـون نفسـك والـلا بتكـون حـد تـاني؟ طيـب هـو إنـت شـايف الـلي قدامـك زي مـا هـو والـلا بتتعامـل مـع حـد غـيره في صورتـه؟ طيـب الـلي قدامـك نفسـه بيتعامـل معـاك كـما أنـت، والـلا بيلبسـك صـورة حـد غـيرك؟

القسم التالت (الفصول من ٧ إلى ١٠) هانشوف فيه نتيجة اضطراب ولخبطة بعض علاقاتنا مع الآخرين.. خاصة القريبين مننا.. وإزاي ده ممكن يخلينا نرجع في تاريخنا النفسي للخلف بحثًا عن لحظةٍ واحدةٍ كنا حاسين فيها بالأمان، أو نغرق في خيالات وأوهام أو أفكار ووساوس مالهاش أي علاقة بالواقع، أو نتمنى حتى الرجوع للرحم وحياة الجنين علشان ننفصل عن الدنيا، ونبعد عن أذى الناس.

القسم الرابع (الفصول من ١١ إلى ١٩) عن التغيير.. عن الشفاء والالتئام النفسي.. عن قبول كل مشاعرك وأجزاءك من غير نقص أو تشويه أو اختزال.. عن قبول الحياة وقبول الموت.. عن امتلاء كل الفراغات النفسية اللي جواك.. والخروج من الصندوق الضيق المظلم المغلق عليك من سنين.. عن إنك تكون نفسك.. وتسيب كمان أثر طيِّب وراك.. وطبعًا التغيير ده مش هايحصل من غير ما تشوف الصورة الكاملة لكل اللي فات من حياتك قدام عينيك، وتقرر إنك تفضل طول عمرك في جهاد نفسي شريف لا يتوقف، في مواجهة كل ما قد يصيب نفسك بسوء.. حتى لو كانت جيناتك..

وأخيراً.. وبعد ما شوفت وحسيت واتحركت واتغيرت.. وبعد ما اتفكيت واتجمَّعت واتلملمت والتأمت.. هانستعرض في الفصل العشرين والأخير بعض أنواع وأشكال العلاقات اللي مهم تاخد بالك منها في رحلة حياتك.. علشان تبقى واعي بيها، وتعرف تلقطها وتشوفها كويس، وتحمي نفسك منها بكل شجاعة ومسئولية.. مهما كان التمن..

الكتاب عبارة عن وجبةٍ نفسيةٍ دسمةٍ، يُفضل تناولها على فتراتٍ، وبجرعاتٍ مناسبةٍ.. ولو حسيت في أي لحظة بمشاعر زيادة مش عارف تتصرف فيها، أو لقيت جواك أسئلة صعبة مش لاقي ليها إجابة، أو اكتشفت إن عندك مشكلة نفسية محتاجة علاج.. أنصحك وقتها إنك تقعد تفضفض مع أقرب طبيب نفسي.. زي ما بيحصل في كل دول العالم المتقدم.

وزي كتاب (الخروج عن النص) اللي ما كنتش متوقع نجاحه الكبير ولا متصور انتشاره الواسع.. (علاقات خطرة) مكتوب بالعاميَّة المصريَّة، للتبسيط والتَّيسير، وتوصيل الأفكار والمعلومات النفسيَّة العميقة والمُعقدة في بعض الأحيان، باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ وقريبة.. أنا بكتبلك وكأني قاعد معاك.. وبكلمك بنفس طريقتي، ونفس لهجتي، ونفس كلامي..

عاوز أقولكم حاجة مهمة.. كل الفضل فى هذا الكتاب وفى كل ما سبقه أو تلاه من كتب أو مقالات أو محاضرات يرجع للراجل اللى علمنى وربانى وساعدنى إنى أتغير خطوة ورا خطوة ويوم بعد يوم.. الراجل اللى علم آلاف الناس غيرى، وعالج آلاف أخرى بأشكال وطرق مختلفة مباشرة وغير مباشرة.. وصنع حركة علمية علاجية نفسية حقيقية وعميقة فى مصر والعالم العربى خلال الكام سنة اللى فاتوا.. وأنا -فقط- أحد نواتجها، ولست أحسنها.. الراجل ده أنا مدين ليه بعمرى وحياتى وعلمى وكل عملى الحقيقي الطيب.. لأنى اتعلمت منه يعنى إيه حياة، ويعنى إيه علم، ويعنى إيه عمل..

كل ما تقروا كلمة من كلامى أو تسمعوا منى محاضرة أو ندوة أو لقاء فى أى سياق.. اعرفوا إنى بالظبط زى (البوسطجى).. مش باعمل أى حاجة أكتر من إنى أوصل رسالة من صاحبها إلى مستقبلها.. وافتكروا إن الصاحب الحقيقي والأصيل لكل الرسايل اللى بوصلها اسمه (د. رفعت محفوظ).. أستاذى وأبى الروحى.. اللى قاللى فى يوم من الأيام "لو عاوز ترد لى الجميل.. علم الناس اللى أنا علمتهولك".. واللى أحد أهم مبادئه فى التعليم والعلاج: "أنا مصدق إن أى حد من اللى بعلمه أو أعالجه هايكون فى يوم من الأيام أحسن منى.. وده نجاحى الحقيقي".... احفظوا الاسم ده كويس.. و ادعوله بكل خير..

أخيراً..

الكتاب ده عنك..

وعن اللي حواليك..

وعن اللي بينكم..

الكتاب ده.. مش ها يفارقك..

لأنه بكل بساطة..

ها يبقى حتة منك..

واحتمال تكتشف مع آخر صفحاته..

إنك شاركت في كتابته..

يا للا بينا..

(1)

اسمع جسمك

(١)

بتحب جسمك؟

سؤال غريب.. مش كده؟

غالبًا أول مرة حد يسألهولك..

بالرغم من إنه رفيق عمرك وصاحبك من يوم ما اتولدت.. وبالرغم من إنك ساكن فيه حتى من قبل ما تتولد.. وبالرغم من إنه ياما شاف واستحمل معاك!

بتحبه؟

طيب بتكرهه؟

قابله؟

مش قابله؟

بتحترمه؟

بتحتقره؟

بتهتم بيه؟

بتهمله؟

واللا أقولك.. بلاش إنت.. خلينا فيكي إنتي..

حاسة بجسمك؟

حاسة بوجوده؟

حاسة إنه جزء منك وإنك جزء منه؟

حاسة إنه بينتمي ليكي وإنك بتنتمي ليه؟ والـلا بتتعاملي معاه على إنه حاجة طالعالك كده ومضطرة تتعايشي معاها؟

حاسة إنه فخر ونعمة وجمال واللا بلاء ونقمة وعار؟

إمتى آخر مرة سمعتيه؟

أو إمتى آخر مرة حاورتيه وأخدتي وإديتي معاه؟

نجيب من الآخر؟

هو فيه علاقة بينك وبين جسمك من أصله؟

طيب..

خلاص..

(٢)

جسمك أصدق منك..

آه.. يعني ممكن بكل بساطة تقول بالكلام إنك مطمن بس رجلك اللي بتتهز عمال على بطال تقول في نفس الوقت إنك مليان خوف.. ممكن لسانك يقول (صباح الخير) بس وشك المكشر بيقول (صباح الشر).. ممكن تدَّعي إنك واثق جدًّا من نفسك.. لكن هزة صوتك ورعشة إيدك تفضحك.. علشان أي تواصل بينك وبين حد، الكلام مش بيوصل فيه أكتر من ٧ في المية بس من الرسالة.. وكل الباقي بيوصل بالطريقة اللي اتكلمت بيها، ووضع وحركة وتعبيرات جسمك وإنت بتتكلم.. تصور!

سيجموند فرويد قعد أكتر من ٣٠ سنة يحلل في الناس عن طريق الكلام اللي بيقولوه وهما ممددين قدامه على الشيزلونج.. واكتشف في آخر حياته إن بعض اللي كان بيحكهوله مرضاه ومريضاته عن صدماتهم الجنسية في طفولتهم كان محض خيال.. وبعدها بدأ الألماني (فريتز بيرلز) يدوَّر على مصدر أصدق من الكلام لمعرفة تركيبة النفس البشرية ومحتوياتها وأمراضها وعلاجها.. لغاية ما لقى ضالته في (الجسد).. ولغته.. ومعناها.. وعمل مدرسة كاملة في العلاج النفسي اسمها (الجيشتالت).

واكتشف (بيرلز) إن كتير مننا، كلامهم منفصل عن جسمهم، منفصل عن مشاعرهم، منفصل عن أفكارهم.. يعني كلامك في حتة، وجسمك في حتة تانية، ومشاعرك في حتة تالتة، وأفكارك في حتة رابعة.. وكل حاجة منهم بتقول معنى غير التاني، وماشية في اتجاه غير التاني، وغالبًا مش بيتقابلوا.. وإننا لو عاوزين نكون أصحاء نفسيًّا.. يبقى مهم إن اللي أفكر فيه، يمشي مع اللي حاسه، وإن اللي بقوله بلساني يكون هو اللي بقوله بجسمي.. يعني أكون كل واحد صحيح.. مش أجزاء متفرقة.. كل جزء فيهم شغال لوحده.. وعايش مع نفسه.. وما لهوش دعوة بغيره..

(بيرلز) كان بيعالج مرضاه بإنه يعرفهم على جسمهم من أول وجديد.. ويصالحهم عليه.. ويرجعلهم اللي فقدوه منه ومن نفسهم خلاله (وطلع بعدها العلاج بالحركة والعلاج بالرقص والعلاج بالفنون التعبيرية)..

كان بيسألهم ويخليهم يسألوا نفسهم:

جسمك بيقول إيه؟

جسمك عاوز يعمل إيه؟

جسمك ملك مين؟

جسمك ملك مين؟

جسمك ملك ميييييين؟

تيجي تسأل نفسك السؤال ده.. اسأل كده: جسمي ملك مين؟

احتمال تكتشف إنك عشت طول عمرك مسلم عقد ملكية جسمك لحد تاني.. أبوك.. أمك.. المجتمع.. جوزك.. الناس اللي ماشية في الشارع!!

(٣)

ما تستغربش لما أقولك إن جسمك ده فيه متحف حفريات؟ آه.. جسمك فيه متحف حفريات.. مليان تحف غالية وتماثيل قديمة ولوحات من عصور سابقة..

إزاي؟

كل مرة كنت راجع من اللعب في الشارع ورجلك مش نضيفه ومامتك وقفتك على الباب وقالتلك: "إوعى تدوس على السجادة".. رجلك خزنت الطاقة اللي كانت فيها واحتفظت بيها لغاية النهاردة..

كل مـرة كنـت هاتمـد فيهـا إيـدك عـلى الأكل وإنـت في زيـارة مـع عيلتـك لحـد، وأبـوك بصلـك البصـة الـلي نشـفت إيـدك مكانهـا.. عضـلات إيـدك قـررت تفضـل فاكـرة الذكـرى دي لغايـة دلوقـت..

كل مـرة جيتـي تلبـسي الفسـتان وتوريـه لماماتـك (وإنتـي عنـدك خمـس سـنين) وقالتلـك عيـب يـا بنـت ده ضهـره عريـان.. ضهـرك لسـه فاكرهـا..

كل مـرة حبيتـي تكتشـفي أي حتـة في جسـمك (وإنتـي عنـدك تـلات سـنين)، وأخـدتي قلـم محـترم عـلى وشـك.. عضـلات وشـك مـش ناسـياها..

كل مـرة حـد حـاول يقـرب مـن جسـمك بشـكل غريـب وغـير مريـح.. جسـمك حافظهـا بـكل تفاصيلها..

وتمـر الأيـام.. وتعـدي السـنين.. ونكـبر.. وكل حتـة في جسـمنا فيهـا ذكـرى.. وكل خليـة فيهـا حكايـة.. وكل منطقـة ليهـا تاريـخ.. وكل واحـد وحظـه.. وكل واحـد وطريقـة تعبـير جسـمه عـن ذكرياتـه وآلامـه القديمـة..

الـلي يجيلـه قولـون عصبـي.. والـلي يحصلـه صـداع مزمـن.. والـلي طريقـة مشـيته كأنـه متخشـب.. والـلي إيـده تترعـش قـدام النـاس..

الـلي تكـره جسـمها فتهينـه وتبهدلـه وتعرضـه للبيـع.. والـلي ترفضـه فتسـيبه يزيـد ويتنفـخ.. الـلي تحتقـره فتبطـل تـاكل أو تتقيـأ الأكل الـلي بتاكلـه.. والـلي مـش طايقـاه ومـش طايقـة فيـه نفسـها فتقطعـه بالمـشرط أو تخربشـه بضوافرهـا لغايـة مـا يسـيل دم..

والـلي تقـرر تنتقـم مـن كل الـلي أذوهـا طـول حياتهـا، بأنهـا تنتقـم منهـم في جسـمها، وتنقـل معركتهـا معاهـم لأرضـه..

الـلي مـش شـايفة جمالهـا، والـلي مـش مصدقـاه، والـلي مسـتكتراه عـلى نفسـها.. الـلي بتتكسـف مـن جسـمها، والـلي مـش حاسـة بيـه، والـلي بتسـتغربه..

الـلي شـعرها يسـقط بـدون أي سـبب طبـي واضـح.. أو دورتهـا الشـهرية تتلخبـط بـدون أي تفسـير.. أو بشرتهـا تقـوم بثـورة عليهـا.. أو تتجنـن لـو وزنهـا زاد كام جـرام..

الـلي يجيلـه حساسـية جلديـة مـن غـير تفسـير.. والـلي يحصلـه آلام مزمنـة في كل حتـة في جسـمه رغـم كل الفحوصـات والتحاليـل السـليمة.. والـلي وشـه يتمـلى تجاعيـد قبـل الأوان.. وفي الآخـر.. الـلي جسـمه يقـرر يخونـه ويقـع ويهـدم نفسـه بنفسـه بجلطـة في المـخ أو بمـرض مـن أمـراض (المناعـة الذاتيـة)..

جسمك مش بينسى..

جسمك بيفتكر كل حاجة..

جسمك له كيان.. وله وجود.. وله ذاكرة..

جسمك له هيبة..

جسمك..

له..

هيبة..

(٤)

من أكتر الأمراض النفسية المنتشرة في مصر نوع منها اسمه (الأمراض النفس- جسدية).. يعني الأمراض اللي فيها المريض بيشتكي بأعراض جسمانية، لكن سببها الحقيقي نفسي مش عضوي..

الأمراض دي بتنتشر في بعض المجتمعات اللي بيكون فيها التعبير عن الألم النفسي أو المشاعر النفسية الحقيقية غير مقبول.. علشان عيب.. أو غلط.. أو محن.. أو قلة أدب.. فيضطر الجسم شخصيًّا إنه يعبر عن الألم النفسي.. بس بلغته الخاصة..

كتير أوى من الأطباء المصريين في جميع التخصصات تقريبًا بيلاحظوا ظاهرة شهيرة جدًّا في العيادات والمستشفيات: إن العيان مش بيخف (رغم صحة التشخيص والعلاج)، أو مش بيبطل يشتكي (رغم إنه إكلينيكيًّا خف)، أو إنه بمجرد ما يظهر عليه بوادر تحسن يبطل العلاج (رغم تنبيه الطبيب عليه)، أو إنه يخف فعلا بس يتعب تاني قبل يوم واحد من زيارة الطبيب للاستشارة!.. والسبب ورا ده بسيط جدًّا.. وهو إن الاحتياج النفسي الإنساني البسيط اللي الجسم عبَّر عنه بالمرض (النفس-جسدي) أو مع المرض (الجسدي) لسه لم يشبع.. الاحتياج ده اسمه: الاحتياج للاهتمام.. الاحتياج إني أتشاف.. وأتسمع.. وألاقي حد يهتم بيا..

الزوجـة الـلي زوجهـا مشـغول عنها طـول الوقـت، شـوية في شـغله، وشـوية بيقـرا الجرايد، وشـوية بيشـوف الأخبـار.. عقلهـا الباطن عارف كويـس قـوي إنـه غـير مسـموح ليهـا تعـبر عـن تذمرهـا وضيقهـا (وإلا الـلي حواليهـا وأولهـم أهلهـا وناسـها ومجتمعهـا هايسـتنكروا ده ويطلبـوا منهـا تحمـد ربنـا عـلى الـلي هيـه فيـه).. فيختـار جسـمها إنـه يعـبر عـن الـلي جواهـا بـألم في كل حتـة، ومشـاكل في الهضـم والتنفـس وبـذل المجهـود.. وصعوبـات عضليـة وحسـية وسـاعات كتـير جـدًّا جنسـية..

التلميـذ الـلي أهلـه مـش شـايفين منـه غـير درجاتـه ونتيجتـه في الثانويـة العامـة، مـش هايقولهـم (ارحمـوني) أو (شـوفوني أنـا مـش نتيجتـي) أو (حـرام عليكـم اختزلتـوني في أرقـام يـا ولاد الــ.....).. لا.. جسـمه هايتكلـم بـدلًا منـه وهايجيلـه (صـداع) مـا لهـوش تفسـير ولا عـلاج..

البنـت الـلي اتعرضـت للتحـرش والانتهـاك البـدني في مجتمـع (متديـن بطبعـه) بيوصـل للبنـت كل لحظـة إن جسـمها (عـار) لازم تخجـل وتتكسـف منـه.. وإن وجودهـا غـير مرغـوب فيـه مـن أساسـه.. هاتخـاف تعـبر عـن غضبهـا وإحباطهـا ورغبتهـا إنهـا تاخـد حقهـا عـلى مـرأى ومسـمع مـن الجميـع.. فجسـمها يقـرر يقـوم بالمهمـة دي بدالهـا ويعلـن عـن عصيانـه ليهـا، وليهـم..

ونلـف عـلى العيـادات.. ونعمـل تحاليـل.. ونصـور أشـعات.. وتتلخبط العلاقـات.. وتبـوظ الجـوازات.. وتنتهـي العائـلات.. ولا حـول ولا قـوة إلا باللـه..

(٥)

كتير جدًّا من التشبيهات والاستعارات اللغوية هي في الحقيقة أوصاف جسمانية.. بس إحنا من كتر ما بنستخدمها.. نسينا أصلها..

يعني في (فكرة حلوة).. كلمة (حلوة) دي بتوصف طعم.. أصله حاسة التذوق.. وفي (راجل خشن).. الخشونة دي ملمس.. أصله حاسة اللمس.. وفي (صارخة الجمال).. كلمة (صارخة) دي بتوصف صوت عالي جدًّا.. أصله حاسة السمع.. وغيرهم كتير..

إشمعنا؟ إيه دخل الكلام ده في الموضوع؟

في الحقيقة.. هو ده الموضوع.. هو ده كل الموضوع..

الموضوع إننا نسينا الأصل.. وانشغلنا بالفرع.. الأصل هو جسمك.. اللي وجوده وتعبيره سبق بكتير جدا وجود أي لغة كلامية لفظية.. واللي هو الوعاء اللي ربنا اختارهولك علشان يستودع فيه نفسك وروحك.. البحر الواسع اللي بتمشي فيه شراايينك وتستقر فيه أعضاؤك.. المنجم الغالي اللي هاتفضل تستكشف اللي جواه طول عمرك..

بس إحنا نسينا جسمنا لغاية ما بعدنا عنه وبقي غريب علينا.. قمنا بعقوقه بمنتهى الصفاقة، ومش بنبطل نقوله (أف لك) ليل ونهار.. حرمناه مننا.. وحرمنا نفسنا منه..

تيجي نفتكره؟

طيب ياللا.. اسأل نفسك تاني:

بتعامل جسمك إزاي؟ علاقتك بجسمك إيه؟ إيه الرسايل اللي وصلتك عنه.. مرة باسم التربية ومرة باسم المجتمع ومرة باسم الدين- زورًا وبهتانًا؟ إيه الرسايل اللي بتوصلك منه؟ وإيه الرسايل اللي انت بتوصلهاله؟

بتسمعه؟ بتعرف تسمعه؟ بتعرف تفهم هو عاوز يقول إيه؟ بيصرخ إزاي؟ بيبكي إمتى؟ بتحس هو محتاج إيه؟ بتشوف قراراته واختياراته؟ قادر تستوعب حكمته وفلسفته؟

إوعى تكوني فاكرة إنك هاتخسي طول مانتي بتكرهي جسمك.. اقبليه الأول.. هايخس بعدها بمنتهى البساطة، وبأقل مجهود، ومن غير دكاترة ولا برامج دايت..

بلاش تتعامل مع جسمك على إنه (ثور) في ساقية، تحمل عليه دايمًا وماتسمحش له إنه ياخد حقه في الراحة والاستجمام.. هايخونك في يوم ومش هاتقوملة بعدها قومة..

إوعى تصدقي إن جسمك (عار)، وإنه جريمة، وإنه قلة أدب، وإنه هدفه الوحيد في الوجود هو متعة وإشباع كائن اسمه (الرجل)..

افهم جسمك.. واحترمه..

اسمعي جسمك.. وحسي بيه..

عاملوا أجسامكم بما تستحق.. لأنها تستحق..

(٢)

يا رجال..
ماتحرموش نفسكم من أنوثتكم..

(١)

بيولوجيًّا.. كل واحد فينا فيه هرمونات ذكورة وهرمونات أنوثة بغض النظر عن جنسه..

يعني الراجل فيه -بشكل طبيعي- نسبة معينة من هرمون الذكورة (تستيستيرون) ونسبة أخرى أقل من هرمون الأنوثة (استروجين).. وكذلك المرأة فيها نفس النوعين من الهرمونات بس بنسب مختلفة..

ده على مستوى التكوين الجسدي البيولوجي.. ومعظمنا عارف الكلام ده من أيام دراسة الأحياء في ثانوية عامة..

لكن اللي مادرسناهوش في الأحياء ولا في غيرها ومش عارف ليه أو إزاي لغاية دلوقت.. هو إن كل واحد فينا جواه على المستوى النفسي نفس التركيبة دي بالظبط..

يعني -نفسيًّا- الرجل جواه رجولة وأنوثة، والمرأة جواها رجولة وأنوثة.. بس بمواصفات ومعاني ووظائف نفسية مختلفة.. والكلام ده معروف ومكتوب ومنشور من أيام الحضارات الإنسانية القديمة لغاية يومنا هذا، مروراً بعلماء نفسيين كبار زى كارل جوستاف يونج ودونالد وينيكوت وهارى جانترب..

إيه النكتة الظريفة دي؟

إيه الكلام الغريب والصعب ده؟

في الحقيقـة هـو مـش نكتـة ولا كلام غريـب ولا صعـب.. بـس إحنـا الـلي سـاعات بنتجاهـل أبسـط الحقايـق وأوضحهـا.. ده إحنـا حتـى في كلامنـا اليومـي المعتـاد بنسـتخدم كتـير تعبـيرات زي (سـت بميـت راجـل)، و(راجـل منسـوِن)..

إيه الموضوع؟!

الموضـوع ببسـاطة هـي إن الرجولـة (النفسـية) الـلي جـوه حضرتـك (كذكـر)، هــي المسـئولة عــن صفــات زي الشـجاعة، والجدعنـة، والشـهامة، والإصرار، والتحـدي، والمثابـرة، ومـا إلى ذلـك.. والأنوثـة الـلي جـوه حضرتـك (برضـه كذكـر)، مسـئولة عـن صفـات زي الحنيـة والقـرب والمـودة والرحمـة والطيبـة ورقـة القلـب وغيرهـا..

نفــس الــكلام بالنسـبة ليــكي (كأنثــى).. الرجولــة (النفسـية) الــلي جــواكي هــي الــلي بتخليــكي في بعــض الأوقــات والمواقــف شـجاعة وجدعـة ومسـئولة ومـش بتيـأسي وعنـدك اسـتعداد تحـاربي وتتحـدي الكـون كلـه علشـان توصـلي لهدفـك.. والأنوثـة الـلي جـواكي، هـي اللي في مواقـف تانيـة بتطلـع منـك الحنـان والحـب والعطـف والقـرب والأمومـة والرقـة والطيبـة والسـماح..

ده بفـرض إن حضرتـك (رجـل طبيعـي)، وحضرتـك (أنثـى طبيعيـة).. وسـاعتها بنسـمي دى (رجولـة حقيقيـة)، ونسـمي دي (أنوثـة حقيقيـة).. ويكـون موجـود جـواك وجـواكي خليـط متناسـب مـن الاتنـين.. فتكـون شـجاع وفي نفـس الوقـت حنـين، شـهم وفي نفـس الوقت خجـول، تعـرف تشـيل المسـئولية وفي نفس الوقت متسـامح.. متحـدي وفي نفـس الوقـت قريـب وودود.. وهكـذا..

وإنتـي تكـوني طيبـة وفي نفـس الوقـت حـدودك واضحـة، حنينـة بـس صارمـة عنـد اللـزوم.. رقيقـة وفي نفـس الوقـت جدعـة.. عطوفـة وفي نفـس الوقـت مـش بتسـيبي حقـك.. وهكـذا.. وهكـذا.. وهكـذا..

وكل مـا تكـون (كرجـل) قريـب مـن (الأنوثـة الحقيقيـة) الـلي جـواك.. كل مـا تكـون صفاتهـا جـزأ لا يتجـزأ منـك، ومـش صعـب عليـك في وقـت مـن الأوقـات التعامـل بيهـا، وكل مـا تكـوني (كأنثـى) قريبـة مـن (الرجولـة الحقيقيـة) الـلي جـواكي.. كل مـا تكـون خصائصهـا جزءًا أصيـلًا مـن مكوناتـك الشـخصية، وتسـتخدميها في أوقاتهـا المناسـبة..

كل الـلي فـات ده هـو الطبيعـي.. الـلي مـن المفـترض يكـون عندنـا كلنـا.. بشـكل تلقـائي وفطـري وسـليم مـن سـاعة مـا بنتولـد..

لكن..

وآآآآآآآه على اللي بعد لكن..

ندخل على الوجع بقى..

بس بعد ما تاخد نفسك شوية..

(٢)

مشهد ١:

- طفل عنده ٥ سنوات.. حد من أصحابه ضربه وهو بيلعب معاه..

- الأب: إوعى تعيط، الرجالة مش بتعيط.. البنات بس اللي بتعيط! خليك راجل.. خليك خشن..

- يتكرر هذا المشهد مرات كتيرة وفي سياقات مختلفة..

- بعد سنة.. الطفل ياخد قرار نفسي داخلي إنه يدفن ملامح أنوثته الحقيقية اللي جواه علشان وصله من أبوه إنها ضعف، وإن الضعف الإنسانى شيء غير مقبول.. وبما أن الأنوثة الحقيقية والرجولة الحقيقية مرتبطين (ومتعشقين) في بعض بشكل فطري، فهو كمان هايدفن رجولته الحقيقية ويستبدلها (برجولة مزيفة).. يعني يطلع راجل خشن، قاسي، بيستعرض عضلاته وقسوته وصوته العالي وافتراءه وعنجهيته على خلق الله، عمَّال على بطَّال..

مشهد ٢:

- بنت عندها ٦ سنوات، لابسة فستان جميل بحمالات، وفرحانة بشعرها وجمال جسمها..

- الأم: إيه يا بنت اللي إنتي لابساه ده؟ بلاش مسخرة وقلة أدب.. أمال لما تكبري هاتعملي إيه؟

- وفي مرة أخرى، حد من قرايبها أو أصحاب باباها أو جيرانها يمد إيده على جسمها بشكل حيواني سافل..

- بعد شوية، ومع كمية رسايل في نفس الاتجاه، تصل البنت إلى استنتاج بسيط جدًّا، وهو إن الأنوثة عيب، أو الأنوثة حرام، أو الأنوثة (عار)، وإن (الأنوثة) بتجيب المشاكل، وتجيب الكلام، وتشجع الناس إنهم يمدوا إيديهم عليها ويتحرشوا بيها ويسيئوا استغلالها..

- تاخد البنت قرار نفسي داخلي تفضل عايشة بيه طول عمرها، وهو إنها تدفن أنوثتها الحقيقية وتعيش بأنوثة مزيفة علشان تتعايش مع اللي حواليها.. وكمان تدفن رجولتها الحقيقية، وتستبدلها برجولة مزيفة..

- نفس البنت عندها ٢٠ سنة، قاصة شعرها قصة رجالي، بتتكلم بأسلوب فج، لابسة قميص كارو، على بنطلون شبيه جدًّا بالبنطلونات الرجالي.. وعندها يقين (معذورة جدًّا فيه) إنها لو ما عملتش كده، وعاشت راجل (مزيف طبعًا) في هذا المجتمع، فهي مش هاتاخد حقها، وهايتداس عليها، وهاتتبهدل..

- بنت شبهها واتعرضت لنفس التجربة بالظبط.. تعيش بأنوثة (مزيفة)، مليانة ميوعة ومياصة وإغواء وصوت سافر وضحكة تجيب آخر الشارع، لأنها قررت بعقلها الباطن تنتقم من كل اللي آذوها بأنها تخليهم (يريِلوا) من الجري وراها بالمعنى الحرفي..

قبل ما الدنيا تتلخبط، وتفقد تركيزك.. أنا هالخصلك الكلام ده كله في سطرين..

إحنا كلنا بنتولد وجوانا رجولة حقيقية (الجدعنة والشجاعة والإصرار وغيرهم)، وأنوثة حقيقية (الحنية والقرب والمودة وغيرهم).. والرسايل اللي بتوصلنا من التربية والمجتمع وساعات الفهم غير الصحيح للدين بتخلينا ناخد قرارات نفسية مصيرية عند سن معين بدفن أحدهما أو كليهما (لأنهم مرتبطين ببعض) واستبدالهم برجولة مزيفة (قسوة وخشونة وافترا)..أو أنوثة مزيفة (ميوعة ومياصة وإغواء سافر).. أو الاتنين.. وده بيحصل عند الستات والرجالة على حد سواء..

حلو الكلام؟

إنت اسمك مكتوب؟

لقيتي اسمك برضه مكتوب؟

اكتشفت أي حاجة جديدة في نفسك أو في حد تعرفه؟

طيب..

(٣)

مجتمعنا الجميل..

بيوتنا الرائعة..

إعلامنا المثالي..

بيوصل لينا إيه من الرسائل النفسية بخصوص الموضوع ده؟

بيقبـل صفـات الأنوثـة الـلي المفـترض تكـون موجـودة بشـكل طبيعـي في الرجالـة؟

بيقبـل صفـات الرجولـة الـلي مهـم تكـون موجـودة بشـكل تلقـائي في السـتات؟

بيشجع على الرجولة الحقيقية واللا بيزرع فينا الرجولة المزيفة؟

بيحــترم الأنوثــة الحقيقيــة والــلا بيدفنهــا ويخلــق مكانهــا الأنوثــة المزيفــة وبــكل إصرار؟

أنا مش هاجاوب..

علشان الإجابات أنتم عارفينها أكتر وأحسن مني..

(٤)

من أجمل أوصاف الأنوثة (الحقيقية طبعًا) إنها هي الـ Being، يعني الوجود.. ليها علاقة بأصل الوجود الإنساني وكينونته.. ولو لاحظت هاتلاقي كل صفات الأنوثة (الحقيقية) اللي قلناها مرتبطة بنوعية وجود إنساني معين (الحنية، الود، القرب،....)، وفي المقابل، بتتوصف الرجولة (الحقيقية برضه) بأنها مرتبطة بالـ Doing، يعني الفعل.. وليها علاقة بالحركة وطاقتها (الإصرار، الشجاعة، التحدي.......)، والأجمل والأجمل إن الفعل ما ينفعش من غير وجود.. يعني مهم أكون موجود وأحس بوجودي الأول علشان أقدر أتحرك وأفعل وأنفذ بعد كده..

الرجولة مالهاش أي معنى أو وظيفة لو مش مبنية ومتأصلة على وجود وكيان أنثوي حقيقي..

علشان كده دور الأم في التربية مهم وسابق جدًّا عن دور الأب.. والأم هي اللي بتقوم في أول سنتين من عمر الطفل (سنوات الرضاعة) بترسيخ وزرع شعوره بكيانه وبوجوده من خلال كيانها ووجودها وقربها الجسماني والشعوري والحسي منه.. وبعدها يجي دور الأب اللي بيزرع فيه طاقة الفعل ورد الفعل والحركة ..

أول سؤال هايقفز لذهنك دلوقت هو إزاي يكون الكلام ده صحيح بالرغم من إن حواء خُلقت بعد آدم، وخُلقت من ضلعه؟

وإجابتي المتواضعة -على حد علمي- هي أنها خُلقت من ضلعه، اللي كان (موجود) من يوم ما ربنا (بث) فيه من روحه..

(٥)

زي ما فيه رجولة وأنوثة في الأفراد.. أنا بأفترض إنه فيه رجولة وأنوثة في المجتمعات.. بمعنى إنه فيه مجتمع (ذكوري- مش هاقول رجولي).. ومجتمع (أنثوي- وده لسه ما عرفهوش أوي).. وطبعًا إنتوا عارفين الكلام اللي جاي:

مجتمعنا (ومجتمعات تاني كتير) قرر -من زمان جدًّا- يرفض الأنوثة ويحاربها ويشوهها ويدفنها، مرة باسم التربية، ومرة باسم العادات والتقاليد، ومرة باسم الفهم المغلوط للدين..

مجتمعنا قرر يستبدل الأنوثة الحقيقية، بأنوثة مزيفة تُرضي -في الظلام- رجولته القاسية المتسلطة (المزيفة برضه)..

مجتمعنا -فى رأيي- قرر -وبكل بساطة- يحرم نفسه من أجمل ما فيه، ويشوه أروع خلقه، وينتقم من نفسه.. في نفسه..

إحنا بنخاف من المرأة.. بنخاف من الأنوثة.. علشان كده بندفنها..

إحنا مرعوبين من وجودها وقدراتها وحيويتها.. علشان كده بنموتها بالحياة..

إحنا مهددين من إحساسنا بالضعف قدامها.. علشان كده بنستقوي ونفتري عليها..

بنوصفهـا إنهـا متقلبـة المـزاج.. رغـم إن الطبيعـة نفسـها متقلبـة المـزاج.. وفيهـا ليـل ونهـار وصيـف وشـتا.. الأنوثـة برضـه فيهـا ليـل ونهـار.. وصيـف وشـتا.. لأن وجودهـا مرتبـط بوجـود الطبيعـة وكيانهـا وصفاتهـا..

بنشـوه جسـمها باسـم الديـن كذبـا وزورا وبهتانـا وافـتراء.. علشـان نحرمهـا مـن مجـرد الشـعور بجسـمها واحتياجاتـه، الـلي بنعتبرهـا مـش مـن حقهـا..

بنفـرض عليهـا بوصايتنـا الغاشـمة طريقـة كلام وطريقـة شـغل وطريقـة عيشـة، هـي أقـرب للعبـد في حـضرة السـيد.. علشـان نتغلب عـلى إحساسـنا العميـق بالخـوف والضعـف والتهديـد مـن مجـرد وجودهـا وكيانهـا وحياتهـا..

بنطفيها.. لأننا خايفين نتحرق من نورها..

بنهينها.. لأننا مرعوبين من إحساسها بكرامتها..

بنخنقها.. لأننا مش قادرين نستحمل انطلاقها وحريتها..

الأنوثة هي الإبداع..

هي الإلهام..

هي الحرية..

هي الوجود..

والجمال..

والنور..

هي لمعة العين.. ونبضة القلب.. وشهقة الدهشة..

هي الأرض الخصبة.. والسماء المحتوية الساترة..

هي البداية.. والنهاية.. والرحلة..

الأنوثة هي رحم الحياة..

يا رجال..

ما تحرموش نفسكم من أنوثتكم..

(٣)
التلاتة اللي عايشين جواك

باختصار شديد.. ومن غير أي مقدمات.. فيه تلات بني آدمين غير بعض عايشين جواك في اللحظة اللي بكلمك فيها دلوقت.. يعني جسمك عامل زي ما يكون شقة مفروشة فيها تلات أوض منفصلة.. كل أوضة فيهم عايش فيها بني آدم غير التاني.. وكل واحد فيهم ليه حياته وذكرياته وتصرفاته الخاصة بيه لوحده.. وفي كل موقف في حياتك، واحد من التلاتة دول بيمسك زمام الأمور.. ويكون ليه الغلبة والسيطرة على الاتنين التانيين.. وهكذا..

اللي بيطلع منك وأنت في حفلة، أو فرح، أو رحلة مع أصحابك.. اسمه (الطفل) بتاع حضرتك.. ساكن جواك من أيام طفولتك، وبيطلع ويشم نفسه وقت اللعب والهزار والفرح والتنطيط.. الطفل ده هو نسخة منك وأنت صغير، متخزنة جواك وبتمسك زمام نفسك في الوقت المناسب.. وقتها الطفل ده بيلبسك (زي العفريت كده).. يعني بتكون طفل.. بتكون فى حالة طفولية سائدة.. تسمع وتشوف وتفهم وتستقبل وتتصرف زي ما كنت في طفولتك بالظبط.. تتحرك بمرونة وليونة وحرية، تفهم وتستوعب بالراحة ومن غير تشنج ولا تعصب.. تتصرف بتلقائية وعفوية.. تلعب وترقص وتسرح بخيالك وتبدع بدون حدود..

الشكل ده من الطفل الداخلي بتاعك اسمه حالة الأنا الطفلية Child Ego State.. أو (الطفل الحر).. علشان هو فعلا حر.. زي ما خلقه ربنا على فطرته.. قبل ما يتربى ويتشوه ويتكيف على اللي أبوه وأمه عاوزينه.. ساعتها هايكون ليه اسم تاني.. وشكل تاني.. اسمه (الطفل المتكيف) أو (الطفل المذعن).. وده برضه موجود جواك.. بس دي النسخة اللي حضرتك جيت عند سن معين وقررت تتنازل فيه عن تلقائيتك وفطرتك وحريتك وصوتك

العـالي وحقـك في الاعـتراض والاختيـار والقبـول والرفـض.. وتتحـول إلى طفـل لطيـف ظريـف بيسـمع الـكلام ويـشرب اللـبن ومـا يقولـش (لأ) علشـان الـلي حواليـه يسـقفوله ويقبلـوه ويحبـوه ويهتمـوا بيـه ويرضـوا عنـه.. الطفـل ده صوتـه واطـي.. وقعدتـه منحنيـة.. وعينـه مكسـورة.. وحضرتـك بتلبسـه برضـه لما الظـروف الـلي حواليـك تكون قاسـية وصعبـة وإنـت مـش عـارف تعمـل معاهـا أي حاجـة غـير إنـك مـا تكونـش نفسـك..

فيـه شـكل تالـت للطفـل الداخـلي ده اسـمه (الطفـل المتمـرد).. وده الـلي دايمًـا رافـض لأي قواعـد أو قوانـين.. دايمًـا في صراع أو منافسـة مـع غـيره.. عنيـد وصعـب الانقيـاد وسريـع الصـد والـرد.

ده السـاكن الأول.. الـلي اسـمه (الطفـل الداخـلي).. الـلي ممكن يكون (طفـل حـر).. أو (طفـل متكيف/مذعـن) أو (طفـل متمـرد).. والـلي بتتحـول حضرتـك لواحـد منهـم في مواقـف معينـة.. وبالمناسـبة.. كلمـة تتحـول هنـا معناهـا تتحـول بجـد.. بالمعنـى النفـسي والحضـور العقـلي والسـلوك الجسـدي..

السـاكن التـاني.. اسـمه (الوالـد).. أو (حالـة الأنـا الوالديـة) Parent Ego State زي مـا (إريـك بـيرن) صاحـب النظريـة دي مـا بيسـميها.. وده بقـى يـا سـيدي الأب (أو الأم).. الـلي بيطلـع مـن جـواك وقـت مـا تكـون في موقـف يسـتدعي الحنـان والأبـوة (أو الأمومـة) وسـعة الأفـق.. موقـف محتـاج سـماح وعطـف وتفهـم وعطـاء.. حالـة مطلـوب تكـون فيهـا كبـير.. بيسـمع ويسـمح ويطبطـب وينصـح ويرشـد.. تحـس بالـلي قدامـك وتراعيـه وتسـاعده وتقـدر احتياجاتـه.. زي الأب مـا بيعمـل مـا ابنـه بالظبـط..

بس زي ما الطفل اللي جواك ليه أكتر من صورة.. برضه (الوالد) اللي جواك ليه أكتر من صورة.. الصورة الأولى اللي وصفناها دي اسمها (الوالد الراعي).. وده شكل طيب وحنين من صورة الأب (أو الأم) اللي اتكونت عندك من صغرك، من خلال تعاملك مع أبوك وأمك ومدرسك وكل من كان يمثل (والد) بالنسبة لك.. فيه بقى صورة تانية للوالد ده ممكن برضه تكون اتكونت عندك من خلال والديك أو من يمثلهم اسمها (الوالد الناقد)، وده لما بيطلع من جواك بيكون شخص قاسي وغاضب ومش بيعجبه العجب.. حد مش بيبطل نقد ولا لوم ولا أوامر ولا تعليمات.. صارم وقاطع ومتسلط ومش بيرضى أبدًا.. الحالة دي بتلبسك في المواقف اللي بتستفزك وتثير غضبك وتخرجك بره إطار التفهم والحكمة.. لأنك ساعتها مش بتسمع ولا بتفهم ولا بتدي فرص.. أنت بتكون ثور هائج صلب الرأي ما ينفعش معاه أخد ولا عطا.. ربنا يحفظنا..

عاوز أؤكد إن كل شخصية أو حالة من دول ليها ما يميزها من طريقة في الكلام.. نبرة في الصوت.. طريقة في الحركة والمشي والجلوس.. شوية كلمات معينة خاصة بيها.. تعبيرات وش مختلفة.. طريقة في استقبال الأحداث والتعامل معاها.. وحتى بناء عصبي خاص في المخ.. وكأنها فعلا شخص منفصل بذاته..

يعني لما تكون في حالة (الطفل الحر).. بتتحرك ببساطة، بتستقبل بدون نقد ولا حُكم، بتفكر بمرونة من غير كلاكيع ولا تعقيدات، كلامك بيكون فيه كتير من العفوية والفكاهة والبهجة والمرح.. بتعبر عن نفسك وعن مشاعرك بتلقائية ومن غير تكليف.. ولما بتكون في حالة (الطفل المتكيف/المذعن)، بتكون هادي جدًّا.. منسحب.. بتسمع الكلام بدون مناقشة.. بتخاف تقول (لا)..

تستحمل الإساءة والإهانة من غير رد.. قعدتك منحنية، صوتك واطي، معندكش أي استعداد للاعتراض أو الاختلاف أو النقد أو الإبداع.. كلماتك بتكون من قبيل (هو ليه بيحصل معايا كده؟).. (أنا حظي دايمًا وحش؟).. (أنا نِفسي في كذا- بكسر النون).. ولما بتكون في حالة (الطفل المتمرد) بتعترض وتتمرد على أي شيء وكل شيء..

ولو لبستك حالة (الوالد الراعي).. بتطبطب كتير على اللي حواليك، وبتستخدم كلمات زي (عاوز أساعدك).. (علشان مصلحتك).. (أنا أدرى منك).. وهكذا.. ولو كنت في حالة (الوالد الناقد).. كلامك بيكون مليان (لازم) و(المفروض) و(هو كده).. وبتشهر صباع (السبابة) كتير في وجه غيرك كتعبير عن اللوازم والمفروضات والقواعد والغضب والصرامة اللي بتكون فيها..

فيه بقى حالة تالتة وأخيرة، ساكنة جواك زي إخواتها، وبتطلع منك في مواقف مختلفة شوية.. الحالة دي اسمها (البالغ) أو (حالة الأنا الراشدة) Adult Ego State.. ودي بتطلع منك في المواقف اللي تستدعي تحكيم العقل ووزن الأمور والتعامل مع الحقائق والواقع بأقل قدر من المشاعر.. في الحالة دي إنت بتقدر تظبط انفعالاتك وردود أفعالك من غير تلقائية الطفل، ومن غير حنية أو قسوة الوالد.. إنت هنا كمبيوتر.. ما تعرفش غير المنطق والحسابات والتجرد من العواطف علشان توصل لرأي أو تاخد قرار.. بتكون محايد.. صريح.. حكيم.. هادي.. متزن.. بتسأل أسئلة مباشرة (ليه؟ إزاي؟ إمتى؟) علشان تفهم وتعرف وتستوعب.. وبتتكلم كلام واضح من قبيل (ده رأيي).. (أعتقد كذا).. (من وجهة نظري) علشان تتواصل مع اللي قدامك..

طبعًا الكلمات دي وغيرها ممكن تطلع من أي حد من الحالات التلاتة.. بس الطريقة اللي بتتقال بيها والمعنى المقصود منها وتعبيرات الجسم والوش اللي بتصاحبها، بتختلف من حالة للتانية..

يبقى موجود جوه حضرتك دلوقت تلات حالات بنسميهم (حالات الأنا) Ego States.. تلات بني آدمين منفصلين عايشين جواك.. كل واحد ليه تاريخه وصفاته وسلوكه.. وكل واحد فيهم بيلبسك في موقف معين.. وساعات ده بيكون بينك وبين نفسك في شكل صوت داخلي.. فكرة ملحة.. رغبة مجنونة.. إحساس بالذنب.. أو عند بعض المرضى وساوس أو هلاوس أو ضلالات..

بالمناسبة التلات حالات دول موجودين جوانا من وإحنا صغيرين..

يعني كلنا بنشوف البنت الصغيرة اللي بتتعامل بكل أمومة (حالة الوالد الراعي) مع العروسة بتاعتها (وساعات مع أمها وأبوها).. وكلنا بنشوف الطفل اللي عنده خمس أو ست سنين وهو بيعنف أخوه أو أخته الصغيرة ويرفع صباعه (حالة الوالد الناقد) وهو بيكلمها ويقولها المفروض تعملي كذا أو لازم تقولي كذا.. أو لما ساعات يلبس نضارة أبوه ويبدأ يتفلسف (حالة الراشد) ويسأل أسئلة منطقية ويقول كلام أكبر من سنه مليان وقائع وحقائق وكأنه حكيم زمانه..

مهم نعرف إنهم مش بس تلات حالات أو تلات أشخاص.. لأ.. هما في الحقيقة أكتر من كده بكتير.. بس دي العناوين الرئيسية والحالات المهمة..

وهنا السؤال: هو أنا مين فيهم؟

والإجابة هي إن حضرتك كلهم (على رأى شيرين- أنا كتير).. بس في كل موقف حضرتك بتكون واحد منهم.. وده الطبيعي والصحي والمفيد.. لكن لو طلع في موقف ما، حد من جواك غير مناسب للموقف.. يبقى ساعتها ده مرض نفسي ووضع غير طبيعي ولا صحيح.. يعني لما يطلع (الوالد الناقد) من جواك في حفلة أو رحلة ويقعد ينقد ويلوم ويتكلم بلغة (لازم) و(المفروض) يبقى ده مش طبيعي.. ولما تلبس حالة (الطفل الحر) وإنت في المحاضرة وتقوم تتحزم وترقص يبقى ده برضه مش طبيعي.. ولما تتحول إلى (العاقل الراشد) وإنت قاعد مع حبيبتك وتكلمها بلغة الحقائق والأرقام والحسابات.. يبقى تطلع على الدكتور النفسي على طول..

أصحاب المدرسة دي في علم النفس (اسمها مدرسة التحليل المعاملاتي) Transactional Analysis.. بيشوفوا إن الاكتئاب هو (طفل مذعن) خاضع خانع طول الوقت.. وان الهوس هو (طفل حر) بزيادة شوية أو (طفل متمرد) قرر يثور على العالم وعلى اللي حواليه.. وإن الطبيعي إن التلات حالات يتكاملوا مع بعض تحت القيادة الحكيمة بتاع (الأنا الراشدة) اللي تسمح كل شوية بالتناوب وتبادل الأدوار..

طيب..

الـكلام ده كلام نظـري ومتخصـص وممكـن أي طالـب علـم نفـس يقـراه في أي كتـاب أو مذكـرة أو صفحـة إنترنـت.. مالنـا إحنـا ومـال القصـة دي..

أقولك..

القصـة دي تخـص حضرتـك شـخصيًّا.. لأن التلاتـة دول عايشـين جـوه كل حـد فينـا.. ومهـم نعـرف نفسـنا بـكل تفاصيلهـا وخباياهـا.. مـش بـس كـده.. ده فيـه حاجـة في منتهـى الخطـورة والأهميـة في الموضـوع ده.. لدرجـة إنـه بيتـم تدريسـه للنـاس الـلي شـغالين في مجـال الإعلانـات والدعايـة ورؤسـاء الـشركات والمخابـرات والمدربـين وغيرهـم.. وهـي:

مين بيكلم مين؟

نعم؟

أيون..

مين من التلاتة اللي جواك بيتكلم على لسانك؟

مين عندك بيكلم مين عند اللي قدامك؟

إنت بتخاطب مين في غيرك؟

بتحرك مين في شريك أو شريكة حياتك؟

بتحضّر مين في صاحبك أو مديرك أو زميلك؟

مـين مـن التلاتـة الـلي جـواك بيتعامـل مـع مـين مـن التلاتـة الـلي قصـادك؟

كلام غريب ومجنون..

بس في الحقيقة.. هو عين العقل..

إزاي؟

بص يا سيدي..

في كل تفاعل أو تعامل مع حد، واحد من التلاتة اللي جوانا بيكلم واحد من التلاتة اللي جوه الآخر.. والطبيعي والسليم إن اللي أوجه له الكلام هو اللي يرد عليه.. مش أكلم حد ويرد عليا حد تاني.. لكن لو أنا كلمت حد ورد عليا حد تاني، ممكن تحصل قفلة وينتهي التواصل قبل ما يبدأ..

يعني لما حضرتك تبقى راجع البيت بعد يوم شغل وتعب وإرهاق.. وتقول لمراتك بمنتهى الهدوء والعقل والواقعية (حالة الأنا الراشدة): أنا جعان جدًّا.. عملتي الأكل؟ الطبيعى إنها ترد عليك بـ (الأنا الراشدة) اللي جواها برضه، وتقولك: آه الأكل جاهز.. أو كنت مشغولة النهاردة ومالحقتش أجهزه.. ده اسمه تفاعل طبيعي.. لكن لما تروح رادة عليك بمنتهى الشعور بالظلم والإهانة وعدم التقدير وتقولك: هو إنت مش شايف غيري؟ ما فيش غير أنا اللي تتعب وتشقى وإنت جاي عاوز تاكل على الجاهز؟ مش تقدّر تعبي شوية؟ حرام عليك!! يبقى (الطفل المذعن- المتكيف) اللي جواها بيرد على (الوالد الناقد) اللي عندك.. وده يعمل (قفلة) فورية في العلاقة.. ولو اتكرر بالشكل ده (من ناحيتها أو من ناحيتك) هايقطع التواصل بينكم من أساسه.. ويبقى اسمه تفاعل (متقاطع)..

لـو إنـت طالـب وبتمتحـن امتحـان شـفوي.. والدكتـور بيكلمـك بحالـة (الراشـد) وبيسـألك بمنتهـى العقـل سـؤال بسـيط.. فالطبيعـي إنـك تـرد عليـه رد برضـه (راشـد) ومنطقـي وواقعـي بالإجابـة السـليمة (أو حتـى غـير السـليمة).. لكـن لـو رديـت عليـه وقولتلـه: معلهـش يـا دكتـور أنـا مـا ذاكرتـش مادتـك كويـس، ومـش مسـتعد للامتحـان.. يبقـى إنـت كـده بتسـتفز فيـه بـكل وضـوح (الوالـد الناقـد)، وهاتلاقيـه يـرد عليـك ويقولـك بمنتهـى الغضـب: طيـب خـد الصفـر ده وامـشي يـا شـاطر..

لـو ابنـك بيكلمـك بـ(الطفـل الحـر) الـلي جـواه وبيقولـك: مـا تيجـي تلعـب معايـا شـوية يـا بابـا.. هـو بيكـون عـاوز (الوالـد الراعـي-الحـاني) الـلي جـواك يـرد عليـه ويقولـه: ومالـه يـا حبيبـي، يالـلا بينـا.. لكنـه أكيـد مـش عـاوز (الراشـد) بتاعـك يقولـه بمنتهـى المنطـق وبـدون أي عواطـف: أنـا مشـغول ومـش فـاضي دلوقـت.

يبقـى مهـم تعـرف مـين جـواك بيكلـم أو بـيرد عـلى مـين جـوه الـلي بتتعامـل معـاه.. علشـان ده ممكـن يسـاعد جـدًّا عـلى التفاهـم والتواصـل (لـو الـلي بكلمـه هـو الـلي بـيرد عليـا)، أو يكـون سـبب في سـوء التفاهـم وقطـع التواصـل (لمـا الـلي يـرد يكـون غـير الـلي اتوجـه لـه الـكلام)..

طبعًـا فيـه نـوع أهـم وأخطـر مـن النوعـين دول في التواصـل.. اسـمه (التفاعـل الخفـي).. وده فيـه اتنـين مـن عنـدك بيكلمـوا اتنـين مـن عنـد الـلي قدامـك في نفـس الوقـت.. حـد بيكلـم حـد بشـكل ظاهـر وواضـح.. بـس حـد تـاني مـن عنـدك بيوصـل رسـالة خفيـة وغـير ظاهـرة لحـد تـاني مـن الـلي قدامـك.. معلـش اسـتحملني في الجنـان ده شـوية..

يعني الأب بيقول لابنه بـ(الوالد الراعي) بتاعه: يا حبيبي ما يهمكش.. ذاكر واعمل اللي عليك، وادخل الكلية اللي إنت عايزها، واللي يجيبه ربنا كله كويس.. بس من تحت لتحت، بيقوله بنظرات عينه وبتصرفاته عن طريق (الأب الناقد): إوعى تدخل غير كلية الطب. أو الأم تقول لبنتها بشكل واضح: اكبري بقى واتجوزي يا حبيبتى علشان نفرح بيكي.. بس في نفس الوقت وبشكل خفي (الطفل) اللي جواها بيقول للبنت: إوعي تكبري وتتخلي عني.. إوعي تكبري وتسيبيني.. الرسايل المتناقضة اللي بالشكل ده ممكن تجنن بجد..

أقولك نكتة بقى علشان نعيد ترتيب مخنا شوية بعد اللخبطة دي كلها.. الأجانب لما بيحبوا بعض.. بيدلعوا بعض.. هو يقولها يا (بيبي).. وهي تقوله يا (بيبي).. الطفل اللي جواه بيستدعي ويحضر ويخاطب ويطلع الطفل اللي جواها.. والعكس بالعكس.. أما عندنا بقى، تلاقى الاتنين الحلوين أول ما يتجوزوا.. هو يقولها يا (ماما).. وهي تقوله يا (بابا).. عرفتوا إحنا بنطلع من بعض إيه.. وبنستدعي إيه عند بعض؟؟!!

مهم كمان نعرف إن كل حالة من دول ليها مفتاح.. وكل شخصية فيهم ليها مدخل.. يعني لما يكون واحد قافش وزعلان وقرفان من نفسه، وعايش حالة (الوالد الناقد) أو (الطفل المذعن-المتكيف).. لما تيجي تكلمه تعمل حسابك إنك تخاطب فيه (الطفل الحر).. تهزر معاه.. تزغزغه.. كده يعني.. مش تقفش عليه وتلومه وتعاتبه وتكرهه في نفسه أكتر ما هو كارهها..

ولما تكـون مراتـك فرحانـة وبتدلـع وتهـزر وتتنطـط قدامـك، وماليهـا (الطفـل الحـر) بتاعهـا.. مـا ينفعـش حضرتـك تكلمهـا بـ(الراشـد) الحكيـم الفيلسـوف المنطقـي الـلي جـواك، ولا تنقدهـا أو تحكـم عليهـا بـ(الوالـد الناقـد) بتاعـك..

في تعاملاتـك مـع مرءوسـيك.. مهـم تكـون سـاعات والـد وسـاعات راشـد وسـاعات طفـل حـر.. ومهـم تحـرك فيهـم وتسـتدعي كل دول برضـه مـن عندهـم وقـت اللـزوم..

تفتكـر بقـى النـاس بتـوع الدعايـة والإعلانـات بيكلمـوا ويسـتدعوا مـين جوانـا؟

الطفل الحر طبعًا..

بيكلمـوه بالأغـاني والموسـيقى والإبـداع.. بيسـتدعوه بخفـة الـدم والرشـاقة والجـمال.. بيحـضروه بالألـوان والرسـومات والأشـكال المبهجـة.. علشـان (الطفـل الحـر) ده هـو الـلي عنـده رغبـة وتطلـع وحـب اسـتطلاع.. وهـو الـلي هايشـتري.. ده مـا يمنعـش طبعًـا إنهـم في بعـض الأوقـات القليلـة بيكلمـوا (الوالـد) أو (الراشـد)..

نكتة تاني..

فيـه ظاهـرة مشـهورة في الشـعر الجاهـلى وبعـض الشـعر الحديـث.. وهـي إن الشـاعر بيفتتـح أشـعاره بحاجـة بيسـموها (مخاطبـة الصاحبـين).. يعنـي يوجـه كلامـه وشـعره (لاتنـين) زي مثـلا:

(اختلافُ النهارِ والليلِ يُنسي.. اذْكُرَا لي الصِّبا وأيام أُنسِي)..

لغاية النهاردة ما حدش عنده تفسير واضح للحكاية دي.. ليه اتنين. اشمعنا يعني؟ طيب مين هما الاتنين دول؟ وليه الحكاية دي بتتكرر كتير؟ متهيألي إن أوضح تفسير للظاهرة دي بعد الكلام اللي فات هو إن الشاعر بيكون في حالة من التلات حالات دول (الطفل/الوالد/الراشد) وبيكلم (بعقله الباطن) الاتنين التانيين اللي جواه..

فيه حاجتين مهمين قبل ما أخلص..

أولًا.. يا ريت تكون شوفت إنت علاقتك إيه بأجزاءك الداخلية.. عامل إيه مع الناس اللي عايشة جواك؟ حالات الأنا بتاعتك متفاهمة ومتناسقة وبتحب بعض وبتعرف تخرج إمتى ومع مين؟ والّلا إنت في خناقة داخلية عنيفة.. فيها أجزاء نفسك كارهة بعضها وإنت رافض دي ومقاطع دي وعاوز تخلص من دي؟ قابل نفسك كلها على بعضها بكل حالاتها وأحوالها والّلا مقسمها ومجزءها ومخليها حتت ما لهاش علاقة ببعض؟

ثانيًا.. اسأل نفسك: مين بيطلع من جواك؟ وإمتى؟ ومع مين؟

شوف إنت بتكلم مين في الشخص اللي قدامك؟

اعرف إنت بتوصل إيه على المكشوف؟ وإيه من تحت لتحت؟

اكتشف.. مين بيتكلم على لسانك؟

اتعلم عن نفسك.. واعرفها.. واتعلم عن نفوس الآخرين واعرفهم..

علشان ده مفتاح مهم جدًّا..

في أي علاقة صحية..

(٤)

إنت شايفني؟

(سيجموند فرويد) كان عنده صاحب وأستاذ اسمه (بروير).. بروير كان برضه محلل نفسي واشتغل وكتب مع فرويد شوية.. وكان عنده مريضة مهمة جدًّا في تاريخ التحليل النفسي اسمها (أنّا) بتشديد النون.. كانت بتعاني من أعراض نفسية كتيرة وصعبة اصطلح على تسميتها وقتها (هيستيريا)..

(أنّا) خلال رحلة علاجها حست بمشاعر حب وانجذاب ناحية الدكتور بتاعها.. والمشاعر دي فضلت تزيد لغاية ما تحولت لرغبة جنسية وأحلام بالزواج.. (بروير) كان بيحلل ده نفسيًّا ويحاول يحله ويعالجه بهدوء، لغاية ما (أنّا) تصورت إنها حامل منه وبدأت تطارده.. الراجل توقف عن علاجها وحوّلها للمستشفى.. ويقال إنه من وقتها ساب المهنة كلها..

المهم.. فرويد كان شريك بروير في الشغل والتحليل النفسي.. وكان بيتابع تحليل وعلاج حالة (أنّا).. وقدر من خلال ده إنه يكتشف إن كل المشاعر اللي كانت (أنّا) بتحسها ناحية (بروير) هي في الحقيقة مشاعر قديمة ومتخزنة جواها ناحية حد تاني خالص.. افترض إنه أبوها.. وإن المشاعر دي فضلت كامنة ساكنة جواها لغاية ما جه شخص في حياتها يمثل دور الأب (اللي هو كان المعالج النفسي).. واتحركت المشاعر دي تاني، وتم إسقاطها (طرحها) على شخص (بروير)، وبقت حاسة إنها بتحبه وبقي عندها الرغبة الطفولية في إنها تعيش حياتها معاه على طول..

حالة (أنّا) بالإضافة لكتير من الحالات اللي كان بيعالجها فرويد وبروير ساعدت على صياغة مفهوم اسمه (الطرح) ودخوله عالم التحليل والعلاج النفسي لغاية النهاردة..

(الطـرح) معنـاه ببسـاطة إعـادة توجيـه مشـاعر وأفـكار وسـاعات سـلوكيات ناحيـة حـد معـين في الحـاضر (بشـكل غـير واعـي) في حـين إن أصلهـا ناحيـة حـد تـاني خالـص في المـاضي.. وليـه صـور كتـير جـدًّا.. ممكـن حـب.. ممكـن كـره.. ممكـن غضـب.. ممكـن تقديـس.. وغـيره وغـيره..

المفاجـأة بقـى إن ظاهـرة (الطـرح) دي مـش بتحصـل بـس في حجـرة العـلاج النفـسي.. لا.. دي بتحصـل في البيـت.. وفي الشـارع.. وفي الشـغل.. وفي أي حتـة..

أوباااااااااااااااااااااااا..

إيه الكلام ده؟!

الـكلام ده معنـاه ببسـاطة إن ممكـن حضرتـك تحـس بمشـاعر ناحيـة حـد.. وهـي في الحقيقـة ناحيـة حـد تـاني خالـص !!

لما حضرتـك تشـوف واحـدة في الشـارع لأول مـرة.. وتحـس ناحيتهـا بحـب مفاجـئ وقـوي وسريـع ورهيييييـب.. وتشـوف فجـأة إنهـا أفظـع بنـت في الدنيـا، وأروع كائـن في الوجـود، وإنهـا مليانـة حنيـة ورقـة وملائكيـة، مـن غـير حتـى مـا تكلمهـا كلمـة واحـدة.. يبقـى سـاعتها فيـه احتـمال كبـير إن المشـاعر دي تكـون قديمـة ومتخزنـة جوالـك ناحيـة حـد تـاني خالـص.. حبيبـة سـابقة.. مدرسـتك زمـان.. صـورة والدتـك المثاليـة في ذهنـك.. وهكـذا..

بلاش كده.. لما رئيسك أو مديرك في الشغل يعدي من قدامك وينسى يقولك صباح الخير.. تقوم حضرتك تحس بغضب شديد، أو خوف غير مبرر، وتبدأ تتعامل معاه بشكل مليان جفاء وعنف، أو رهبة ورعب.. يبقى غالبًا الموقف ده حرك فيك مشاعر قديمة ناحية حد تاني في حياتك.. من أول مدرسك في ثانوي.. لغاية أبوك..

لما تروح بيتك.. وتحصل بينك وبين مراتك مناقشة عادية جدًّا لأي سبب تافه.. وتلاقي منها رد فعل قوي وعنيف وغير متناسب مع الموقف أو السبب.. يبقى هي غالبًا مش بتكلمك إنت.. دي بتكلم حد تاني قديم في شخصك..

وما فيش أشهر من المثل المتكرر كل يوم بين الزوجة وحماتها.. اللي بتقوم فيه الزوجة عادة بشكل غير واعي بطرح كل مشاعرها السلبية الكامنة في عقلها الباطن ناحية أمها (واللي ممكن هي نفسها ما تكونش عارفة إنها موجودة ولا عبرت عنها قبل كده) وتعيد توجيهها ناحية حماتها.. في مشهد متكرر بشكل يثير الدهشة في معظم البيوت تقريبًا.. من غير ما حد يسأل: هو ده أصله إيه؟

بعض عمالقة التحليل النفسي بيقولوا إنه ما فيش علاقة تخلو في مرحلة من مراحلها من جزء (طرحي).. وإن النمو الصحي للعلاقات بيخلي الجزء ده أقل ما يكون.. والجزء الحقيقي هو الأكبر والأغلب..

بالمناسبة.. أكتر وأشهر أنواع العلاقات اللي بتسهل عملية (الطرح) دي هي العلاقات عبر الإنترنت أو التليفون.. اللي مش بتكون شايف فيها الطرف التاني وإنت بتكلمه.. وده بيساعد جدًّا إنك ترمي عليه من جواك كل اللي متخزن ومش لاقي حد يترمى عليه..

طبعًا الموضوع أعقد من كده بكتير، لأن كمان فيه مسئولية بتقع على الجانب الآخر في تحريك وتنبيه وساعات إثارة بعض المشاعر المتخزنة جوانا وتوجيهها ناحيته.. إلى جانب إنه ممكن حد يتعامل معاك بمشاعره ناحية نفسه هو شخصيًّا أو ناحية جزء بيحبه أو بيكره فيها..

إحنا غلابة جدًّا..

تصور إنك في بعض الأوقات مش بتكون شايف اللي قدامك وإنت بتكلمه.. وبتكون في الحقيقة شايف جواك حد غيره..

وإن ساعات حد يكون بيتعامل معاك على إنك شخص تاني إنت ما تعرفوش أصلاً..

وإن علاقاتنا مع بعض مش إحنا بس الشريك الأساسي فيها..

طيـب.. أعـرف منـين إذا كانـت مشـاعري وأفـكاري وسـلوكياتي ناحيـة حـد طبيعيـة والـلا (طرحيـة)؟

طبعًـا ده سـؤال صعـب وإجابتـه أصعـب.. لكـن باختصـار.. أول مـا تلاقـي مشـاعرك ناحيـة حـد كتـيرة جـدًّا.. وسريعـة جـدًّا.. ومـا لهـاش أي مـبرر.. اعـرف فـورًا إنـك (غالبًـا) مـش شـايف الحـد ده، ومـش بتتعامـل في الحقيقـة معـاه هـو.. إنـت بتتعامـل مـع حـد تـاني، مـن خلالـه.. طبعًـا فيـه حاجـات واحتـمالات وتفاصيـل تانيـة كتـير.. بـس مـش وقتهـا..

فيه دعاء شهير بيقول: (اللهم أرنا الأشياء كما هي)..

يا رب..

أرنا الأشياء كما هي..

(٥)

إوعى تلبس

الفصل ده هو الوجه الآخر للفصل السابق..

يعني هنا مش إنت اللي عندك مشاعر ناحية حد وهي أصلا ناحية حد تاني..

لا..

هنا أنت الحد اللي بتترمى عليه المشاعر دي.. وهي أصلًا مش تبعك، ولا تمت ليك بصلة..

بص يا سيدي..

لا.. بص بجد..

عاوزك كده بهدوء وببساطة تبص حواليك.. أو بصيغة أدق.. تبص على الناس اللي حواليك..

بالراحة كده..

بص كويس..

قرايبك.. حبايبك.. جيرانك.. أصحابك.. مراتك.. جوزك..أي حد تاني..

كل واحد من الناس دي جواه (غالبًا) سيناريو قديم.. يعني مجموعة من الأحداث الحياتية اللي اتعرض لها في مرحلة من مراحل عمره، وما زالت عايشة جواه كما هي بنفس المشاهد والمشاعر والأفكار، كأنها لسه حاصلة حالاً.. يعني حد ما زال جواه شكل وتفاصيل علاقته بأبوه، وإزاي كان طيب وحنين وصبور.. حد لسه محتفظ بمشاعر خوفه من أخوه الكبير.. حد مفتقد حبيبته الأولى..

واحدة مش قادرة تنسى نظرات الشك والارتياب اللي كانت بتشوفها في عين أمها لما ترجع البيت متأخر شوية.. واحدة لسه محفور جواها الأذى النفسي والبدني اللي اتعرضت ليه وهي صغيرة على إيد واحد جبان وندل استحل نفسها وجسمها.. واحدة تالتة مش قادرة تنسى الرعب اللي كانت حاسة بيه لما تاهت عن مامتها في السوق وهي صغيرة..

وغيره.. وغيرها..

دراما شغالة جوه كل واحد أو واحدة.. مبنية على أحداث قديمة عدى عليها الزمن وفات.. كل دراما من دول سايبة أثر.. وكل حدث أو مشهد أو حكاية من دول سايبة رسالة نفسية مهمة وأساسية جدًّا في التكوين النفسى بتاع كل حد فينا.. رسالة بيعيش بيها عمره.. وبيبني عليها حياته.. وبيتعامل على أساسها مع الناس..

يا لهوي!!

يعني إيه؟

يعني حد وصلته رسالة مضمونها "إنت ما تستاهلش" بكل تنويعاتها، زي "إنت ما تستاهلش تتحب" أو "إنت ما تستاهلش تفرح".. أو "إنت ما تستاهلش غير درجاتك في الثانوية العامة".. أو "إنت ما تستاهلش غير اللي أنا أسمحلك بيه"..

حد تاني وصلته رسالة بتقول "محدش هايهتم بيك إلا لو كنت مريض".. وفي قول آخر "محدش هايعيرك أي اهتمام إلا لو كنت صانع للمشاكل".. وفي قول ثالث "عاوزانا نشوفك يبقى تجذبي انتباهنا على قد ما تقدري"..

حد ثالث وصلته رسايل مجملها "ما ينفعش تعتمد على نفسك وأنا موجود".. أو "إنت ما تقدرش لوحدك".. أو "إنت هاتفضل صغير على طول"..

حد رابع شبع رسايل من نوع "اعمل كل حاجة تخليني أرضى".. أو "أنا مش هارضى عنك أبدًا".. أو "مهما عملت.. كأنك ماعملتش حاجة"..

وهكذا.. وهكذا..

كتير من اللي وصلته رسايل بالشكل ده.. واللي جواه دراما عاملة كده، ما بيكونش قدامه وقت ما وصلته إلا إنه يصدقها، لأنها غالبًا بتكون وصلته من أقرب الناس ليه.. وفي وقت وعمر وظروف تخليه ما يقدرش يعمل أي حاجة غير إنه يستسلم ليها..

مش بس كده.. ده بيفضل طول عمره عايش بيها.. وممحور حياته حواليها.. وبيتصرف على أساسها..

والأصعب من كل ده.. هو إنه ساعات بيسعى طول الوقت إنه يحققها.. آه.. يحققها.. ويثبتها.. وكأنها نبوءة.. ما ينفعش غير إنها تتحقق.. وده لسبب بسيط جداااااااا.. هو إنه ما عرفش عن نفسه وعن اللي حواليه (وقتها) غير كده.. وما اتعلمش عن الحياة والعلاقات (ساعتها) غير ده.. وما كانش عنده أي بدائل يحمي بيها نفسه.. ولا أي اختيارات تانية يدافع بيها عنها..

طبعًا ده شيء صعب ومؤلم جدًّا.. ومحتاج شهور وربما سنوات من العلاج النفسي الحقيقي العميق أو العلاقات الجيدة الطيبة....

بـس في الحقيقـة مـش هـو ده الـلي عـاوز أتكلـم عنـه.. أو ألفـت الانتبـاه ليـه..

الـلي عـاوز ألفـت الانتبـاه ليـه هـو الطـرف التـاني مـن القصـة.. الطـرف الـلي هاتتحقـق النبـوءة عـلى إيديـه.. أيـون.. الطـرف الـلي صاحـب النبـوءة هايختـاره علشـان يكمـل الحبكـة الدراميـة..

مـا هـو فيـه رسـايل وصلـت.. وفيـه مسرحيـة دراميـة متخزنـة.. وفيـه نبـوءة لازم تتحقـق.. وفيـه بطـل للقصـة.. يبقـى ناقـص مـين؟ قـول إنـت بقـاااااااا..

ناقـص الشـخص الـلي هايختـاره البطـل علشـان يلعـب الـدور الـلي ناقـص.. الشـخص الـلي هايحافـظ عـلى سـير الأحـداث في الخـط المرسـوم ليهـا.. الشـخص الـلي هايطمـن البطـل إن اختيـاره كان صحيـح.. وإنـه كان معـذور لمـا صـدق الـلي وصلـه.. وإنـه مـا كانـش ومـا عـادش ينفـع إلَّا إنـه يكـون كـده، ويفضـل كـده..

بمعنى..

معظـم الـلي وصلتـه رسـالة "إنـت مـا تسـتاهلش".. هايـدور طـول الوقـت عـلى شـخص يعاملـه عـلى إنـه مـا يسـتاهلش.. الشـخص ده ممكـن يكـون صاحـب أو صديـق أو زوج أو زوجـة..

ومعظـم الـلي وصلتـه رسـالة "إنـت مـا تقـدرش لوحـدك" هايفضـل طـول حياتـه يـدور عـلى حـد يتسـند عليـه ويعتمـد عـلى وجـوده، ومـن غـيره يحـس إنـه ضعيـف قليـل الحيلـة.. والحـد ده ممكـن يكـون رئيسـه في الشـغل أو مراتـه أو حتـى ولـد مـن أولاده..

ومعظم اللي وصلته رسالة "أنا مش هارضى عنك أبدًا".. مش هايستريح غير لما يلاقي حد لا يرضى أبدًا مهما عمل أو بذل مجهود، ويعمل معاه علاقة، ويتشعلق فيه..

كل اللي فات ده بقى مقدمة.. ومقدمة مختصرة جدًّا للي جاي دلوقت.. اللي عاوز أقولك فيه وبكل وضوح:

كتير أوي من الناس اللي حواليك بيدور على حد يلبسه أحد الأدوار المهمة والمؤثرة في مسرحية حياته.. خلي بالك أحسن حد يحاول يلبسك دور غير حقيقتك..

هاتلاقي حد بيقولك إنت أناني، مش بتهتم بيا، ومش شايف غير نفسك.. علشان يلبسك دور الندل الأناني الطماع.. ويؤكد لنفسه رسالة "إنت دايمًا مظلوم"..

هاتلاقي حد بيطلع منك كل شر.. ويستفز فيك كل غضب.. ويتصيد ليك كل خطأ.. علشان يلبسك دور الشرير المتسلط المفتري.. ويؤكد لنفسه رسالة "كل الناس وحشين/أشرار، وأنا بس اللي طيب"..

هاتلاقي حد بيشكرك عمال على بطال.. ويعبرلك عن كل الامتنان والعرفان من غير ما تعمل أي حاجة.. ما يتحركش إلا بإذنك.. وما يتنفسش إلا بمشورتك.. علشان يلبسك دور الشخص القوي الباسل المخلص.. ويفضل معتمد عليك، ويؤكد لنفسه رسالة "ما ينفعش تعتمد على نفسك"..

هاتلاقــي الــلي بيحــاول يلبســك دور أبــوه الطيــب، ويحرمــك مــن حقـك في الغضـب والحنـق والرفـض أحيانًـا.. هاتلاقــي الــلي بيحـاول يلبســك دور حبيبتــه القديمــة، مــن غــير مــا يشــوفك ويشــوف حقيقتـك الأجمـل والأحـلى.. وهاتلاقــي الــلي بيحــاول يلبســك دور المعتــدي المجــرم القــاسي.. بــدون أي وجــه حــق..

هاتلاقــي الــلي يحــاول يلبســك دور الجــاني.. والــلي يحــاول يلبســك دور الضحيــة.. والــلي يحــاول يلبســك دور المنقــذ.. وإنــت ولا جــاني ولا ضحيــة ولا منقــذ.. إنــت شــخص عــادي طبيعــي غلبــاااااان..

خلي بالك بقى..

وفتّح عينك كويس جدااااا..

إوعى تلبس أي دور حد يحاول يلبسهولك..

إوعى تكون إنت الشخص اللي هايحقق النبوءة المشئومة..

إوعــى تلاقــي نفســك طــرف في لعبــة دراميــة بائســة..لا هــي بتاعتــك.. ولا إنــت قدّهــا..

وإذا كان ده حصــل فعــلاً.. فالحــق بسرعــة وبــدون أي تــردد.. اقلــع الــدور ده فــوراااااااااااا.. وارجــع نفســك الــلي كنــت تعرفهــا ومتأكــد منهــا قبــل مــا تعــرف الشــخص ده مبــاشرة.. ومــا تســمحش لــه أو لغـيره إنــه يلبســك أي دور أو يدخلــك في أي مسرحيــة حياتيــة هزليــة..

إوعى تلبس..

إوعى تلبس..

(٦)
أنا إنتي

ظبتـي نفسـك قبـل كـده وإنتـي بتعمـلي نفـس الـلي مامتـك كانـت بتعملـه معـاكِ وإنتـي صغـيرة؟

كشـفت نفسـك في أي مـرة وإنـت في أحـد المواقـف أو التصرفـات، نسـخة طبـق الأصـل مـن حـد غـيرك؟ أبـوك.. أخـوك.. حـد مـن أصحابـك..

جربت الحكاية دي قبل كده؟

كشفت نفسك مرة وإنت حد تاني؟

قفشـت نفسـك وإنـت بتكـرر نفـس الـلي اتعمـل معـاك، بـس مـع غـيرك؟

كام مرة كنت (إنت) النهاردة؟

بص كده في المراية..

هو إنت مين دلوقت؟

إحنـا سـاعات لمـا بنحـب حـد، خاصـة مـن المشـاهير وإحنـا في سـن الشـباب.. بنلبـس زيـه، نـسرح نفـس تسريحتـه، وهكـذا.. بنعمـل ده بشـكل واعـي وواضـح.. وده اسـمه (تقليـد)..

لكـن سـاعات بيوصـل بينـا الحـب والشـغف درجـة كبـيرة جـدًّا، مـع عـدم قدرتنـا عـلى الوصـول لـلي بنحبـه، أو عـدم اسـتطاعتنا إننـا نكـون زيـه.. وقتهـا ممكـن نعمـل حاجـة تانيـة غـير (التقليـد) اسـمها (تقمـص).. وده بيعملـه عقلنـا الباطـن بـدون وعـي كامـل مننـا.. فنتكلـم زي الحـد ده، نمـشي زيـه، نفكـر زيـه، نسـتقبل زيـه، نفهـم زيـه، نحـس زيـه، باختصـار.. نتحـول لنسـخة منـه.. نبقـى (هـو)..

الحكايـة دي مهمـة جـدًا في بعـض الأوقـات.. مهـم إن الولـد في سـن معـين يتقمـص أبـوه علشـان يحـس إنـه بينتمـي لعـالم الرجـال، ويتكـون جـواه الضمـير الأبـوي الـلي هايسـتمر معـاه طـول حياتـه، وكـمان مهـم إن البنـت في إحـدى مراحـل طفولتهـا تتقمـص أمهـا علشـان تحـس إنهـا تنتمـي لعـالم الإنـاث ويتكـون برضـه جواهـا الضمـير الإنسـاني الـلي هاتعيـش بيـه..

سـاعات بنتقمـص النـاس الـلي بنحبهـم علشـان نحـس إننـا قريبـين منهـم وكل حتـة فينـا تتونـس بيهـم.. سـاعات بنتقمـص أسـاتذتنا وأصحابنـا وإخواتنـا وحبايبنـا.. وغيرهـم وغيرهـم.. التقمـص هنـا بيكـون مطلـوب كشـكل مـن أشـكال القـرب أو التعلـم أو النمـو النفـسي.. باتقمـص حـد، أقـرب منـه أو تونـس بيـه أو أتعلـم منـه حاجـة، وبعديـن خـلاص.. زي الجاكيـت كـده الـلي ممكـن ألبسـه في وقـت معـين وأقلعـه بعدهـا بشـوية وألبـس غـيره وهكـذا..

بـس الغريـب والمثـير للدهشـة.. هـو إننـا سـاعات بنتقمـص النـاس الـلي بنكرههـم.. النـاس الـلي آذونـا.. النـاس الـلي اعتـدوا علينـا وشـوهونا وتركـوا فينـا آثـار سـيئة.. ده اسـمه (تقمـص المعتـدي).. أو (التوحـد مـع المعتـدي).. Identification with the Aggressor

وهنا فصل الخطاب.. ومحور الكلام.. ولب الرسالة..

شوف شوية أمثلة..

طالب في لجنة امتحان شفهي.. والدكتور كان غلس وقاسي وظالم.. وطلع عين الولد وبهدله.. وكان هايسقطه.. تلف الأيام والسنين، ويبقى الطالب ده في نفس مكان الدكتور وبيمتحن طالب عنده.. تلاقيه بدل ما يكون لطيف ومنصف وعادل معاه.. يتحول بقدرة قادر إلى نسخة طبق الأصل من الدكتور اللي ظلمه.. وساعات يكون أقسى وأظلم منه..

طفل اتعرض لتربية صعبة وطريقة قاسية في التعامل من أبوه وأمه.. يجي لما يخلف ويكون عنده أولاد.. يتعامل معاهم في كتير من المواقف بنفس القسوة اللي اتعرض ليها.. وكأنه بيتقمص أبوه أو أمه.. بدلا من عمل العكس..

حد اتعرض لقهر وعنف وذل.. أول ما تلف الأيام وتدور دورتها، ويبقى في مكان اللى قهره وظلمه، يتحول لنسخة منه.. وربما أسوأ..

إحنا ساعات بنتقمص اللي اعتدى علينا علشان معرفناش ناخد حقنا منه.. أو علشان ما نحسش بالضعف والعجز قدام نفسنا.. أو علشان في نفس الوقت اللي كنا فيه بنكرهه.. كنا برضه بنحبه..

بص تاني كده في المراية.. واسأل نفسك كمان مرة..

كام مرة اتعاملت مع حد بنفس طريقة تعامل أبوك معاك؟

في كام موقف لقيتي نفسك بتكرري مع بنتك أو صاحبتك نفس اللي كانت والدتك بتعمله معاكي؟

إمتى آخر مرة تقمصت حد غيرك ولعبت دوره؟

إمتى آخر مرة كنت مش إنت؟ كنت اللي ظلمك واعتدى عليك؟

في الحقيقة أكبر ظلم ممكن تظلمه لنفسك هو إنك تكون نسخة من اللي آذاك..

وأكبر انتصار عليك من حد ظلمك.. هو إنه يحولك لصورة منه..

مش بس كده..

ده كمان أكبر أذى ممكن يؤذيهولك حد بتحبه.. هو برضه إنه يخليك نسخة منه.. لأنه هايمسح شخصيتك فيه، ويدوّب ملامحك جواه، ويحرمك من اختلافك وتفردك.. هايخليك زي الوصف الموجود في أغنية أصالة (أنا إنتى).. وصف شكله جميل من بره، لكنه مليان تشويه وأذى من جوه (وباقي الأغنية بيؤكد كده):

أنا حبك.. أنا صاحبك.. أنا عقلك وتفكيره..

ما أنا منك.. وروح قلبك.. وأخوكي لما تحكيله..

أنا فرحك.. ألم تعبك..

أنا في كل اللي بتحسيه حاسس بيكي..

ما أنا إنتي.. ما أنا إنتي..

مـا فيـش تشـويه أكـتر مـن إنـك تلاقـي نفسـك بتعيـش بشـخصية حـد تـاني.. مهـما كان الحـد ده..

بص في المراية مرة أخيرة..

واوعد نفسك..

إنك هاتفضل طول الوقت (أنت)..

وإنك مش هاتكون في أي وقت أي حد تاني غيرك..

أي حد..

(٧)

انتبه.. أنت ترجع إلى الخلف

تفتكـر إيـه أصعـب حاجـة ممكـن الواحـد يعملهـا لما يتعـرض لحـدث نفسي هائـل يفـوق قدراتـه النفسـية عـلى التحمـل: حـادث مفاجـئ.. خـبر وحــش.. ظـروف صعبـة.. أذى بـدني أو معنـوي شـديد.. تربيـة قاسـية.. فقـد شيء أو شـخص غـالي أو عزيـز (مـع وجـود بعـض العوامـل الجينيـة، وبعـض الاضطـراب الكيميـائي بالمخ، وبعـض الظـروف الاجتماعيـة أو البيئيـة طبعًـا)؟

في الحقيقـة هـو ممكـن يعمـل (أو تحصـل لـه) حاجـات كتـير، منهـا إنـه يصـاب بمـرض أو عَـرَض نفـسي.. اكتئـاب.. توتـر.. اضطـراب مـا بعـد الصدمـة.. أو درجـات مختلفـة مـن غيـاب الوعـي.. وسـاعات اضطـراب في الشـخصية، وممكـن جنـون.. وغيرهـم..

الأمـراض النفسـية ليهـا أشـكال وأنـواع كتـير جـدًّا.. لدرجـة إن أسـاميها بتتغير كل شـوية مـع الاكتشـافات الجديـدة في عـالم الطـب النفـسي.. لكـن مـن وجهـة نظـر تحليليـة معينـة، بعـض الأمـراض النفسـية هـي في الحقيقـة رجـوع للخلـف (نكـوص/ Regression)..

بمعنـى.. إنـه أمـام الصدمـة النفسـية الشـديدة الـلي ممكـن حـد يقابلهـا أو يمـر بيهـا، بيقـرر عقلـه - في بعـض الأوقـات- إنـه يرجـع لآخـر مرحلـة عمريـة كان حاسـس فيهـا بالأمـان والاتـزان النفـسي.. عـادة بتكـون المرحلـة دي أثنـاء الطفولـة.. يرجـع سـنة، اتنـين، ثلاثـة، عـشرة، عشريـن.. هـو ونصيبـه.. وبتظهـر عليـه وهـو كبـير كل المواصفـات والخـواص النفسـية الـلي كانـت موجـودة عنـده في المرحلـة العمريـة الصغـيرة دي (بـس وقتهـا كانـت موجـودة بشـكل طبيعـي كجـزء مـن نمـوه)..

تصور بقى لو المريض كل ما يرجع بعقله كام سنة لورا، يلاقي المرحلة اللي رجعلها مرتبطة كمان بصدمة نفسية تانية، وتالتة، وهكذا..

ساعتها هايضطر يعمل حاجة صعبة جدًّا.. وهي إنه هايفضل يرجع لغاية ما يوصل للمرحلة النفسية اللي كان فيها وهو عنده كام شهر، لما كان بيتخيل/ يهلوس حاجات مش موجودة يسلي بيها نفسه في غياب أمه (وإحنا نقول عليه ده بيحرك عينيه علشان بيشوف الملايكة).. ونسمي ده في علم المرض النفسي رجوع/ نكوص غائي متقدم Progressive Teleological Regression يؤدي إلى (الفصام).. الجنون يعني.. وهو من أعتى الأمراض النفسية.. لكنه مش أعتاها ولا أصعبها على الإطلاق..

الأعتى والأصعب فعلًا من الجنون ومن الاكتئاب ومن اضطراب الشخصية هو إن المريض يرجع لورا شوية أكتر.. آه.. يرجع كمان قبل الكام شهر الأولانيين في عمره، علشان حتى دول ما كانش حاسس فيهم بالأمان (إهمال شديد من الأم، قسوة شديدة من الأب أو الأم، صدمة نفسية شديدة جدًّا).. ساعتها هايقرر (بشكل غير واعي) إنه يرجع للرحم.. لحياة ووضع وسلوك الجنين..

فاكرين مسلسل (سارة).. أهو هو ده اللي كان حاصل ليها.. سارة كانت عايشة حياة الجنين علشان دي كانت آخر مرحلة هي حست فيها بالأمان في حياتها.. ولما اطمنت للعالم وللناس عن طريق الدكتور اللي كان بيعالجها (د. حسن)، كبرت شوية وبقت تتكلم وتتصرف زي الأطفال الصغيرين.. وتوالت أحداث المسلسل..

كل ده أنا كاتبه في الحقيقة علشان أمهد وأقدم للكلام الجاي..

إنـت عـارف إن الجنـين في رحـم أمـه بيحـس وبيسـتقبل رسـايل كتـير مـن العـالم الخارجـي؟ بيوصلـه حنـان أمـه ومشـاعرها.. بيحـس هـي مضايقـة واللافرحانـة، بيعـرف هـي مطمنـة والـلا قلقانـة، بيوصلـه هـي بتحبـه والـلا لأ، قابلـة وجـوده واللارافضـاه، عـاوزاه واللاجـه غلطـة.. هـو بيحـس ويسـتقبل كل ده بطـرق كتـير جـدًّا أبسـطها الهرمونـات الـلي بيفرزهـا جسـم الأم في حالاتهـا النفسـية المختلفـة وبتوصـل للجنـين مـن خـلال المشـيمة.. يعنـي حتـى جـوَّه الرحـم.. ممكـن الجنـين يحـس بالحـب والعطـف والقبـول والأمـان.. أو يحـس بالكُـره والجفـاء والرفـض والتهديـد.. ده مـش كلام فلسـفي ولا أسـطوري.. ده كلام علمـي عليـه آلاف الأبحـاث والدلائـل الحديثـة..

المهـم.. تصـور بقـى لـو حـد حصلـه صدمـة نفسـية بـأي شـكل مـن الـلي وصفناهـم، وكل مـا عقلـه يُحـاول يرجـع لآخـر مرحلـة عمريـة حـس فيهـا بأمـان مـا يلاقيـش، ولا حتـى في الرحـم وهو جنـين.. عارف هايعمـل إيـه ؟ عـارف إيـه القـرار الـلي عقلـه هاياخـده (بشـكلٍ غـير واعـي طبعًـا) وينفـذه ؟ قـرار في منتهـى الصعوبـة والقسـوة.. قـرار إنـه ينفصـل عـن العـالم.. يخاصـم الحيـاة.. يقفـل عـلى نفسـه أبـواب نفسـه.. هـو مـش هاينتحـر أو يمـوت نفسـه.. لا.. هـو هايعمـل حاجة أصعـب.. هـو هايعيـش ميـت.. هايبقـى زيـه زي أي نبـات أو جماد.. لا يـاكل، ولا يـشرب، ولا يتكلـم.. تشـيله مـن هنـا وتحطـه هنـا.. مـا يتحكمـش في أعصـاب وعضـلات جسـمه ولا حتـى في دخولـه الحمام.. لـو سـيبته واقـف هايفضـل واقـف.. لـو خليتـه قاعـد هايفضـل قاعـد.. إنـت قـدام شـخص قـرر يفـارق الحيـاة وهـو عايـش..

بيسموا ده في الطب النفسي كتاتونيا Catatonia، وهي كلمة من أصل لاتيني معناها جثة.. بني آدم قرّر يتحول لجثة.. علشان ده الوضع الوحيد اللي بيحس فيه بالأمان.. وضع الخروج من الحياة بكل سخافتها وضراوتها ومخاوفها.. هو مش بس بيغيب بوعيه زي حالات الهيستيريا والانشقاق.. لا.. ده كمان بيغيب عن العالم بجسمه.. وبمشاعره.. وبأحاسيسه..

الكتاتونيا هي أصعب مرحلة من المراحل اللي ممكن يوصل ليها أي مريض نفسي، وعلاجها أصعب منها، وفهمها والوصول لمعانيها المختلفة من مريض لمريض أصعب وأصعب..

في جلسة مع إحدى مريضات الكتاتونيا بعد علاجها.. قالت المريضة للمعالج بتاعها (الإيطالي سيلفانو آريتي) إنه من ضمن أسباب مرضها بعدم الحركة والانفصال عن العالم هو شعورها بالذنب، لأنها كانت متصورة إن أي حركة هاتعملها ولو بسيطة هاتلخبط موازين الكون كله.. كلام شكله غريب.. لكن في الحقيقة، المريضة دي وصلها طول عمرها إن كل أفعالها غلط.. وكل كلامها بيعمل مشاكل.. وكل تصرفاتها بتلخبط الدنيا.. اللي حواليها وصّلولها شعور عميق وساحق بالذنب على كل حاجة.. لدرجة إنها حسّت إن وجودها نفسه يدعو للشعور بالذنب.. فقرر عقلها الباطن إنه يشل هذا الوجود ويوقف نشاطه ويمنعه من عمل كل شيء وأي شيء.. علشان ما تغلطش وما تتعرضش للعقاب.. وما تحسش بالذنب..

الكتاتونيا هي انعدام الحياة النفسية بحثًا عن لحظة أمان واحدة فيها..

الكتاتونيا هي قرار بوقف الوجود.. من شدة الألم والخوف..

الكتاتونيا هي أعمق درجة من درجات الموت النفسي..

لو ليكم أصحاب.. قربوا منهم وحبوهم واستقبلوا حبهم.. احفروا ذكرياتكم الحلوة معاهم في كل خلية فيكم..

لو ليكم أهل.. اقعدوا معاهم واسمعوهم وكلموهم.. سامحوهم واعذروهم.. احضنوهم وحسوا بحضنهم..

وانتو بتربوا أولادكم.. خلوا فيه بينكم وبينهم لحظات حلوة كتير.. مواقف طيبة فيها قبول وفرحة ورحمة..

علشان في وقتٍ من الأوقات..

لحظة أمان واحدة.. ممكن تكون هي حائط الصد ضد صدمةٍ نفسيةٍ مفاجئةٍ..

موقف طيب بسيط.. ممكن يكون هو درع الحماية قصاد هجوم المرض النفسي وشراسته..

حضن دافي صغير .. ممكن يكون هو مكانك الأخير عند اختفاء كل الأماكن..

كلمة حلوة.. نظرة قرب.. ابتسامة رضا.. ممكن تكون هي الملجأ والملاذ والمنقذ.. وقت طوفان النفس العنيف..

غمـض عينـك.. حسـهم.. افتكرهـم.. اسـترجعهم.. وامسـكهم بذاكرتـك.. ومـا تفرطـش فيهـم أبـدًا..

ولـو قليلـين أو مـش موجوديـن.. الحـق اعملهـم وعيشـهم واسـتمتع بيهـم واحتفـظ بيهـم جـواك.. يمكـن يكونـوا هـما الفرصـة الأخـيرة..

قبل الرجوع النفسي للخلف..

(٨)

أنا بعشق البحر

حكايتنا مع المياة حكاية غريبة جدًّا..

أول علاقة لينا مع المياة كانت في الرحم.. لما كان كل واحد فينا غرقان في السائل الأمنيوسي وعامل زي السمكة اللي عايشة في البحر.. حالة جميلة من المتعة والهدوء والدفا.. الأكل والشرب بيوصل لغاية عندك.. حي الأكسجين مش بتبذل أي مجهود علشان تحصل عليه.. قمة الأمان والاطمئنان والرفاهية.. ملك متوج على عرش الرحم.. ما فيش خوف.. ما فيش ألم.. ما فيش مسئولية.. جنة كاملة بكل مواصفاتها وتفاصيلها..

لغاية ما يجي اليوم الموعود.. وتتزلزل الأرض من تحتك.. وتنهار السما من فوقك.. وتنفجر شلالات المياه من كل ناحية، وتنقبض عليك جدران الرحم بكل قسوة، علشان تطردك من جنتك زي ما أبوك آدم اتطرد من جنته بالظبط.. وتنزل على الأرض.. ويبدأ الخوف، والألم، والمسئولية..

زي ما قولنا قبل كده، كتير من الأمراض النفسية يمكن تفسيرها من وجهة نظر معينة على إنها رجوع للخلف Regression في تاريخ تطورنا ونمونا النفسي لغاية آخر لحظة كنا فيها في أمان وتوازن نفسي.. ومن أصعب الأمراض دي مرض الفصام اللي المريض بيرجع فيه لغاية المرحلة الفمية من نموه النفسي (تبدأ من الولادة حتى سن سنتين)، واللي كان فيها بيهلوس ويتخيل حاجات مش موجودة يسلي بيها نفسه في غياب أمه.. فيه مرضى قليلين جدًّا بيرجعوا أكتر شوية لغاية حياة الرحم.. وتصيبهم حالة نفسية وجسدية نادرة ياخدوا فيها وضع الجنين.. علشان ده الوضع والوقت والمكان الوحيد اللي كان فيه أمان بالنسبة ليهم..

فيـه ظاهـرة شـهيرة جـدًّا في بعـض المـرضى النفسـيين الـلي عندهـم أمـراض زي الفصـام، والهـوس.. وهـي إنهـم بيحبـوا المايـة ويبقـوا عاوزيــن يشربــوا مايــة كتــير جــدًّا.. لدرجــة أن بعضهــم بيحصلّــه مشــاكل عضويــة بســبب زيــادة نســبة المايــة في الجســم (تســمم الميــاه).. ورغــم إن فيــه تفســيرات كتــير للظاهــرة دي.. لكــن مــن أهـم تفسـيراتها النفسـية هـي رغبـة المـرضى دول في الاتصـال بالمايـة والغــوص فيهــا زي مــا كانــوا زمــان في الرحــم.

السؤال بقى.. هو إحنا فاكرين حياتنا في الرحم؟

هو عقلنا لسه محتفظ بذكرياتنا في بطون أمهاتنا؟

هي قدرات ذاكرتنا تقدر توصل للدرجة دي؟

والإجابة بكل وضوح ومباشرة: نعم.. أيون.. فعلاً.. جدًّا..

فيـه عـالم نفـسي شـهير اسـمه ستانيسـلاف جـروف Stanislav Grof، عمـل مجموعـة هائلـة مـن الأبحـاث والتجـارب عـلى كتـير مـن الناس في سـبعينيات وثمانينيـات القـرن المـاضي (ومـا زال لغايـة النهـاردة)، باسـتخدام طريقـة معينـة يخليهـم بيهـا يغيبـوا عـن الوعـي شـوية، ويدخلــوا في حالــة مــن الهــلاوس ومــا يشــبه الأحــلام والــرؤى.. ويسـألهم لمـا يفوقـوا هـما شـافوا إيـه أو حسّـوا بإيـه.. ويخليهـم يســجلوا أو يرســموا الــلي شــافوه.. كتــير جــدًّا مــن النــاس كانــوا بيوصفـوا إحساسـهم بأنهـم كانـوا زي السـمكة في البحـر.. وبعضهـم وصـف بشـكل تفصيـلي إحساسـه جـوه مـكان مغلـق مليـان مايـة، وبعضهــم رســم بوضــوح شــديد رحــم مقفــول فيــه فتحــة صغــيرة داخـل منهـا نـور.. بعـض النـاس كـمان وصفـوا شـعورهم بالاختنـاق.. أو بالضغــط الشــديد حواليهــم.. أو بالزهــق والضيــق..

(جـروف) بيفـسر ده بأننـا كلنـا عندنـا -عـلى مسـتوى مـا مـن مسـتويات وعينـا- مخـزون هائـل مـن ذكريـات وجودنـا في الرحـم، ورغبـة دائمـة في العـودة ليـه.. والذكريـات دي مـش بـس موجـودة في ذاكرتنـا المُخّيـة.. لا.. دي موجـودة في جسـمنا وخلايانـا فيـما يُعـرف حديثًا باسـم (الذاكـرة الخلويـة).. أو (ذكريـات الخليـة).. وأن الذاكرة دي موجـود فيهـا كل الخـبرات الـلي مرّينـا بيهـا في الرحـم.. الـلي بعضهـا ممكـن يكـون جيـد وجميـل وممتـع.. وبعضهـا ممكـن يكـون صعـب وسيئ نتيجـة رسـايل نفسـية بتوصـل للجنـين مـن الأم (مـش عايـزاك، إنـت جيـت غلطـة، يـا ريـت تنـزل) أو تغـيرات كيميائيـة بتحصـل في الـدم الواصـل ليـه مـن خلالهـا مـع تغير حالاتهـا النفسـية أو العضويـة.

مش بس كده.. ده الكلام ده بيفسر حاجات كتير تاني..
عمرك حلمت أو تعرف حد حلم بالبحر؟
شـوفت في المنـام قبـل كـده أو حـد حكالـك إنـه شـاف نفسـه (أو حـد تـاني) بيعـوم أو بيغرق؟
بتحب أو تعرف حد بيحب ينام في وضع الجنين؟

كل ده ليـه نفـس التفسـير، ونابـع مـن نفـس المصـدر الداخـلي، الـلي محتفـظ بـكل ثانيـة وكل تفصيلـة مـن مرحلـة هامـة جـدًّا في وجـودك.. مرحلـة حيـاة الجنـين.. الـلي كنـت بتعـوم فيهـا في بحـر الرحـم بأمواجـه ومـده وجـزره..

المرحلـة دي بتكـون (الـولادة) بالنسـبة لهـا بمثابـة (النهايـة).. نهايـة الجنـة والمتعـة والنعيـم.. علشـان كـده فيـه نظريـة كاملـة في علـم النفـس اسـمها نظريـة (صدمـة الـولادة)..

فيه كمان حلم شهير بيتكرر عند بعض الناس.. بنسميه حلم نهاية العالم.. بيكون فيه العالم بينتهي وبيتدمر.. ساعات زلزال.. ساعاتماية من كل ناحية تغرق الناس والمباني.. ساعات رياح وعواصف ومطر.. أحد تفسيرات الحلم ده هو إنه وصف تفصيلي للحظة الولادة اللي انهار فيها عالم الجنين وانتهت فيها حياة الرحم..

فيه علماء بيفسروا رغبة بعض الناس في الموت بأنها أحد صور رغبتهم الأعمق في العودة للرحم.. المكان المقفول المظلم اللي ما كانش فيه غير السكون والهدوء والفراغ. لكن طبعًا دي صورة مريضة جدًّا تستدعي العلاج النفسي المكثف.

فيه ناس كمان بتقول إن مجرد (النوم) هو استعادة لذكريات السبات العميق داخل الرحم.. وأنا شخصيًّا شايف إن (الحضن) هو البديل اليومي الطبيعي المتاح لاسترجاع مشاعر حضن الرحم.

واضح إن الموضوع كبير جدًّا.. بس مش معناه على الإطلاق إن اللي بيحب البحر والماية يبقى عاوز يرجع أو ينكص.. أو إن الحنين للرحم ده شيء مرضي أو مستهجن.. بالعكس.. دي حاجة طبيعية موجودة عند كل الناس في أحد مستويات وعيهم.. وممكن تكون دافع للحركة وطاقة للنضج وأرضية متجددة للحياة..

طيب.. إيه بقى ؟!

بص يا سيدي..

إحنا في رحلة.. بدأناها مختارين أو مضطرين أو الاتنين.. رحلة بدأناها في الجنة.. جنة آدم.. وبنسعى في حياتنا إننا نرجع ليها تاني.. بالعمل والمشقة والصبر.. بالمعاملة الحسنة والأخلاق الطيبة والقرب الحقيقي من نفسنا ومن الناس ومن ربنا.

بعض الناس عاوزة تستسهل وتوصل بسرعة.. من خلال طرق مختصرة.. تبعد فيها عن الناس وتكرههم وتحكم عليهم وتسئ معاملتهم تحت ادعاءات فارغة، وتبعد عن نفسها وتحقر من شأنها وتتفنن في ذلها بمسميات مغلوطة، وتتصور إن ده بيقربها من ربنا.. مع إنه في الحقيقة مش بيقربنا من أي حاجة..

فيه صورة مصغرة للرحلة دي.. بدأناها في الرحم.. وجوانا رغبة دائمة للعودة ليه.. بعض الناس برضه عاوزة تستسهل وتوصل بسرعة.. من غير خوف.. من غير ألم.. من غير مسئولية.. مرة بالمرض النفسي.. مرة بالرغبة في الموت.. مرة بالهروب من الناس.. لكن ده في الآخر مش بيوصل لأي حاجة..

البحر حلو وجميل ومغري..

لكن علشان تعوم..

مهم تبذل شوية مجهود ومعافرة وكفاح..

ساعات هاتمشي عكس التيار..

ساعات هاتقف في وش الموج..

ساعات هاتقاوم بكل قوتك..

الاستسلام للغرق سهل..

بس رحلة الحياة مليانة شرف..

بعد ما تخلص الفصل ده.. عاوزك تشوف فيلم (جرافيتي) Gravity، وتركز في المشهد المبدع اللي بتظهر فيه بطلة الفيلم في وضع الجنين داخل مركبتها الفضائية، بعد ما انتهت بيها جميع المحاولات.. وضاقت بيها كل السبل.. لكنها بعد دقائق.. تقرر إنها ما تستسلمش.. وإنها تقبل صعوبة الحياة.. وتتجاوز ألم الفقد.. وتغامر وتجازف وتقتحم الخطر.. وتنزل على الأرض.. وتخطو خطواتها الأولى نحو الحياة.. على شاطئ البحر.. وكأنها لسه بتتعلم المشي.. بكل إرادة، وإصرار، وشجاعة..

قوم بقى اشرب شوية ماية.. وكأنك بتشرب للمرة الأولى.. حس بيها.. استطعمها.. واكتشف معايا.. إن المياة مش زي ما كانوا بيعلمونا في المدرسة ما لهاش طعم ولا لون ولا رائحة..

المياة -على رأي د. مصطفى محمود- ليها طعم الحياة..

ياللا.. هنا ودلوقت..

جدد علاقتك بالمياة..

جدد علاقتك بالحياة..

(٩)

أنت تكرهني.. إذن أنا موجود


عصير
الكتب

تصوّر لما يكون مصدر إحساسك بنفسك في الدنيا هو إن حد بيكرهك..

تصوّر لما يكون شعورك بوجودك مرهون بوجود ناس بتحسدك وبتراقبك وبتتآمر عليك..

تصوّر إنك ما تحسش بقيمتك وبأهميتك إلا من خلال ناس عاوزة تسمّك وتموّتك وتخلص منك..

زي ما قولنا.. من أصعب الأمراض النفسية على الإطلاق مرض (الفصام)، وهو واحد من فصيلة أكبر من الأمراض اسمها الأمراض الذهانية.. أول وأهم عرضين في الفصام (الجنون) هما الضلالات والهلاوس (فيه طبعًا أعراض أخرى كتير).. ضلالات يعني أفكار خاطئة وصاحبها مصدّقها لدرجة لا تقبل الشك، وهلاوس يعني المريض يستقبل حاجات مش موجودة في الحقيقة.. يسمع أصوات غريبة، يشوف صور ومشاهد مش حقيقية، يحس بحاجات محدش غيره يحس بيها وهكذا..

المهم.. كل دي أعراض مرضية، معروفة ومكتوبة بشكل أدق وأفضل في كتب الطب النفسي وعلم النفس.. لكن.. دي مش كل الحكاية.. ومش غاية المقصد..

الحكاية -من وجهة نظري- هي إيه اللي ورا الأعراض الغريبة دي، إيه معناها وإيه سببها؟ جاية منين ورايحة فين؟ المريض عاوز يقول إيه من خلالها؟

يعني إيه حد يبقى متأكد إن الناس بتكرهه وعاوزة تموته؟

ليه حد يتصور إن فيه كاميرات بتراقبه أو فيه سم في الأكل؟

إزاي حد يشوف حاجات مش موجودة، أو يسمع أصوات مش حقيقية؟

طبعًا فيه تفسيرات كتير، وإجابات أكتر.. منها الوراثي والجيني والبيولوجي والكيميائي.. وكلها قائمة على نظريات علمية غاية في الدقة، لكن الأهم والأدق منها جميعًا هو التفسير النفسي.. اللي ليه علم قائم بذاته.. اسمه علم السيكوباثولجي..

تصور حد وصلته رسائل نفسية في طفولته وأثناء تربيته -وساعات في معظم فترات حياته- إنه مش مهم.. وإنه ما لهوش قيمة.. رسائل من نوعية (إنت ما لكش لازمة).. (يا ريتنا ما خلفناك).. (كان غيرك أشطر).. (إنت زي قلتك)..

تصوّر حد كل اللي شافه من اللي حواليه حب بشروط، وقبول بشروط، واهتمام بشروط..

تصوّر حد كان مضطر طول الوقت إنه ما يبقاش نفسه، ويدفنها، ويدفن معاها حقيقته وتلقائيته وإبداعه.. علشان خاطر اللي حواليه يرضوا ويقولوله برافو..

الشخص ده نفسيته هاتبقى عاملة إزاي؟

بلاش كده..

حد بيتقاله بالكلام اختار مستقبلك واعمل اللي إنت عاوزه.. ويتقاله بالتصرفات إوعى تكون غير المشروع اللي أنا عاوزه..

أو واحدة يتقالها بالكلام إنتي حرة ومعززة ومكرمة.. ويتقالها بالتصرفات إنتي عار ووجودك جريمة وذنب..

كل دول هايكونوا عاملين إزاي من جوه؟

إحساسهم بنفسهم هايكون إيه؟

علاقاتهم بنفسهم وبالعالم هاتاخد أي شكل؟

بدون الدخول في تفاصيل مؤلمة.. دول هم المادة الخام والتربة الخصبة للمرض النفسي.. كل واحد منهم هو عبارة عن مشروع مريض نفسي من الدرجة الأولى.. قنبلة موقوتة مستنية لحظة الانفجار.. في وجود بعض العوامل الجينية والبيولوجية طبعًا..

الأمراض النفسية باختصار شديد جدًّا هي إما جنون، أو دفاعات ضد الجنون (على رأي د. يحيى الرخاوي).. يعني اللي هايقدر منهم يستحمل واقعه المؤلم، ويحتفظ ببعض من عقله في مواجهة تربيته وظروفه وجيناته، هايصاب بأمراض زي الاكتئاب والقلق والجسدنة واضطرابات الشخصية.. أما اللي مش هايقدر يستحمل الواقع والظروف والضغوط والصدمات النفسية اللي شافها طول عمره، فده اللي هايقرر بشكل واعي أو غير واعي إنه ينفصل (ينفصم) عن الواقع ده تمامًا، ويخلق الواقع بتاعه هو.. (علشان كده سمّوه فصام)..

وهنا لينا وقفة.. عند جملة (يخلق الواقع بتاعه هو)..

اللي شافه مريض الفصام من واقعه وحياته والناس اللي حواليه أصعب بكتير من تحمل قدراته النفسية والعقلية.. علشان كده هو بيقرر إنه يسيب العالم ده كله على بعضه، ويعيش في عالم خاص بيه هو لوحده.. فيه ناس هو اللي يصنعهم، وأحداث هو اللي يصيغها، وتفاصيل هو وحده اللي يتحكم فيها.. فيبدأ يخلق أشكال وألوان وبني آدمين.. ليهم صوت وصورة وحياة.. وينسج حكايات وروايات وسيناريوهات.. ويصدق أفكار ومعتقدات وشكوك..

طيب.. المنطقي إنه طالما اللي شافه قبل كده في حياته حاجات وحشة، وخبرات مؤلمة.. يبقى يخلق شخصيات جميلة وطيبة، وأحداث هادية ولطيفة وخفيفة.. في الحقيقة ده ساعات بيحصل، بس مش دايمًا.. اللي بيحصل أكتر هو العكس.. ورغم إن ده غريب.. لكنه مثير للشفقة لأقصى درجة..

ليه؟

أقولك ليه..

مريض الفصام وصلته رسالة في مرحلة ما في حياته أنه مرفوض.. إن وجوده مش مرغوب فيه.. إن كيانه مالهوش أي قيمة ولا لازمة ولا أهمية حتى لأقرب الناس ليه.. يبقى في الحقيقة هو من جواه بيتمنى أي شكل من أشكال الوجود، وأي درجة من درجات القيمة والأهمية.. وهنا الغلب والوجع الحقيقي..

مريض الفصام بيتمنى من جواه إنه يحس بوجوده.. حتى لو معنى ده إن فيه حد بيكرهه.. حتى لو من خلال حد هو بيخلقه ويتصور إنه هايحطله السم في الأكل.. هو يعني كان عرف يعني إيه حب من أصله؟ هو لقى حب وقال لأ؟ هو العالم الداخلي بتاعه فيه غير كده؟ ده يا دوب بيدور على أي حد.. إن شالله حد يكرهه ويتآمر عليه ويبقى عاوز يموته.. ما هو معنى كده إنه موجود.. وإنه مهم.. وإنه ليه قيمة.. وقيمة كبيرة كمان.. ده بعض المرضى من غلبهم بيتصوروا إنهم أنبياء أو (المهدي المنتظر) من كتر احتياجهم الشديد للاهتمام والشعور بالقيمة والأهمية.. لا حول ولا قوة إلا بالله..

تصوّر شدة وعمق الاحتياج اللي يخلي حد يخلق أصوات مخيفة، وأشكال ناس مرعبة، ويصدق إنهم بيراقبوه، وبيكرهوه، وعاوزين يخلصوا منه، علشان ده يحسسه بوجوده وبقيمته.. تصور ضعف وغلب حد بيشك إن أي اتنين بيكلموا بعض يبقى بيتكلموا عليه لأنه هايموت ويحس إنه مهم عند أي حد، حتى لو هايتكلم عليه.. مريض الفصام بيصرخ من خلال أعراضه ويقول: أنااا موجووووووودد..

وطبعًا المصدر الأساسي والرئيسي لكل الهلاوس اللي بيخلقها وكل الضلالات اللي بينسجها هو العالم الداخلي بتاعه، اللي مليان كائنات مخيفة وأشكال مرعبة وأصوات صارخة اتكونت جواه من خلال كل اللي وصله عن نفسه وعن الآخرين طول حياته.

ولو ما نفعش كل ده.. يرجع في عمره العقلي شوية، ويهلوس بالمية والبحر والغرق.. اللي بيفكروه بالسائل اللي كان بيعوم فيه في المكان الوحيد اللي حس فيه بالأمان.. رحم أمه..

ولـو ده كـمان مـا نفعـش.. ينفصـل تمامًـا عـن الحيـاة.. ويجيلـه كتاتونيـا (تخشــب) تخليــه زي أي نبــات أو جــماد.. لا يــاكل ولا يــشرب ولا يتحــرك..

طبعًـا ده تفسـير مبسـط جـدًّا ولا يمكـن تعميمـه.. فيـه تفسـيرات كتـير.. وأعـراض أكـتر..

مريض الفصام مصاب في أعمق أعماق نفسه..

مصاب في وجوده ومعناه وقيمته وأهميته..

مصاب بشعوره الشديد بالرفض اللي وصله بشكل قاسي ومتتابع..

إزاي ما يتجننش يعني؟

نرجـع هنـا تـاني بقـى.. عنـدك وعنـدي.. وعنـد أصحابنـا وحبايبنـا وأولادنـا وقرايبنـا.. ونقـول ونعيـد كـمان..

الدفـاع القـوي الناجـع ضـد كل الأمـراض النفسـية- مهـما تطـور العلـم وزادت الأبحـاث، هـو وجـود إنسـان (ولـو واحـد) قابلـك ومهتـم بيـك وبيحبـك حـب حقيقـي غـير مـشروط..

خـط الرجعـة الأخـير ضـد الاكتئـاب والقلـق واضطرابـات الشـخصية، في وجـود كل أنـواع الأدويـة والعقاقـير، هـو علاقـة إنسـانية يوصلـك فيهـا إنـك مـن حقـك تكـون نفسـك.. مـن غـير مـا تدفـع أي تمـن..

حائط الصد الصلب ضد الذهان والفصام والجنون، بالرغم من نجاح بعض الطرق الأخرى، هو إنك تصدق إنك تستاهل تعيش، وتستاهل تفرح، وتستاهل تتحب.. وإن ده حقك..

تستاهل تعيش..

وتستاهل تفرح..

وتستاهل تتحب..

وده حقك..

جرب تقول كده:

أنا أستاهل أعيش..

وأستاهل أفرح..

وأستاهل أتحب..

وده حقي..

(١٠)
كرباج (لازم).. وحبل (المفروض)

معظم الأمراض النفسية ليها أسباب بيولوجية معروفة ومثبتة بدلائل علمية قوية، إلى جانب عامل وراثي لا بأس بيه في كتير من الحالات.. لكن.. في الحقيقة الأمراض النفسية مش بتتفسر بس بالأسباب البيولوجية، أو بالعوامل الجينية.. ده فيه عشرات وربما مئات العوامل الأخرى اللي بتتداخل مع بعض علشان تؤدي في الآخر للإصابة بالمرض ده أو غيره من أمراض النفس.. ومن أهم العوامل دي طريقة التربية، ومعاملة الأب والأم، والرسايل اللي وصلت للأبناء من خلالهم، واللي تأثيرها تضامن مع باقي العوامل لغاية ما أصبح عندنا مريض نفسي..

زى ماعرفنا قبل كده.. كل واحد فينا بيوصله خلال تربيته مجموعة من الرسائل النفسية اللي مع تكرارها وتأكيدها من الأب والأم كل شوية تتحول لجزء لا يتجزأ من التكوين النفسي للأبناء.. لدرجة أن الرسايل دي بعد كده تطلع من جواهم ليهم تلقائيًّا وكأنها بتاعتهم هما شخصيًّا.. يعني اللي وصلته رسايل من نوعية (إنت ما تستاهلش).. (إنت أقل من غيرك).. (شوف فلان أحسن منك إزاي).. هايكبر وتفضل الرسايل دي جواه.. وهايطلعله صوت من جواه كل شوية يقوله (إنت قليل).. (إنت وحش).. (فلان عمل وإنت ما عملتش).. وهكذا..

إحنا جوانا جهاز نفسي مهم زي الريكوردر متسجل فيه كل الرسايل اللي وصلتنا في طفولتنا وصدقناها عن نفسنا وعن العالم وعن الآخرين.. الجهاز ده شغال ٢٤ ساعة في اليوم.. حتى وإحنا نايمين، ممكن يبعتلنا رسايله في الأحلام.. الجهاز ده حتة منك.. مش حاجة منفصلة عنك.. ولما الرسايل دي بتطلع لوعيك، بتكون خلاص بقت بتاعتك..

تصوّر بقى حد وصلتله رسايل نفسية وهو صغير (عادة قبل سن خمس سنوات) محتواها عبارة عن (إنت ما عملتش اللي عليك).. (إنت دايمًا مقصر).. (أنا مش راضي عنك).. (فيه أحسن من كده).. (لسه ناقص شوية.. كمل..).. لمَّا الرسايل دي يصدقها عن نفسه ويخزِّنها جواه.. لدرجة إنه يبدأ بعد شوية يتعامل بيها مع نفسه.. تفتكر هايعمل إيه؟

بكل بساطة الشخص ده عمره ما هايحس إنه عمل اللي عليه.. هايملاه الشك في كل حاجة بيعملها..

هايحس بالذنب والتقصير على كل خطوة بيخطيها.. لأنها دايمًا ناقصة، ومش كاملة، وكانت ممكن تبقى أحسن..

الشخص ده كل ما يعمل حاجة تطلع له فكرة ملحة من جواه تقوله: (لسه شوية).. (ما تعملتش صح).. (المفروض كانت تتعمل بشكل أفضل).. (لازم تعيدها تاني علشان تطلع أحسن).. (أنا لسه مش راضي).. (اعمل الصح).. فيعيد ويزيد اللي عمله علشان يهدى ويرتاح، وترجع الفكرة تتكرر تاني.. وهكذا.. وهكذا.. بلا نهاية..

الموضوع ده ممكن يحصل في النضافة، الوضوء، الصلاة، النظام، الترتيب، الأكل، الشرب، الاستحمام، قفل وفتح الباب، طريقة وتفاصيل اللبس.. أي حاجة.. أي حاجة.. سلسلة لا نهائية من الشك والمراجعة وعدم الرضا.. واحد اتربى على إنه دايمًا مشكوك فيه.. دايمًا ما فيش رضا من أبوه أو أمه.. ما يشكش في نفسه وفي أفعاله ويعيدها ألف مرة كل يوم ليه يعني؟

اللى بنوصفه ده هو واحد من أشهر الأمراض النفسية وأكثرها انتشارًا.. اسمه (الوسواس القهرى).. وساعات بيتحول إلى سمات وخصائص شخصية عميقة وطويلة الأمد، ويبقى صاحبها مصاب باضطراب (الشخصية القهرية)..

فيه طبعًا شكل تاني من أعراض المرض ده.. وهي أفكار متلاحقة بتطلب من المريض إنه يشتم حد أو يسئ إلى حد.. وساعات كتير الحد ده بيكون ربنا.. وفي الحقيقة ربنا هنا مش بيكون مقصود بيه ربنا نفسه قد ما هو رمز لكل سلطة أبوية/ والدية اتعامل معاها المريض في حياته ووصلت ليه رسايل قاسية بالشكل اللي وصفناه..

ساعات كمان تتوارد على ذهن المريض أفكار أو صور جنسية ويحاول يقاومها ويقاوم الانسياق وراها، وده ساعات بيكون برضه شكل من أشكال الاعتراض والتمرد على تربية قاسية وعنيفة..

مريض الوسواس القهري بيكون جواه عملاق نفسي ضخم، صوته عالي وتأثيره قوي.. عملاق جبار لا يرضى أبدًا.. في إيده سلاحين في منتهى القسوة.. سلاح الشك.. وسلاح الشعور بالذنب.. بيستخدمهم علشان يسلط على المريض أفكار وخيالات وصور بشكل متلاحق ومتواتر، لا يكل ولا يمل.. وطول الوقت بيعيد جواه نفس الرسايل القديمة اللي وصلته: (إنت ما عملتش اللي عليك).. (إنت دايمًا مقصر).. (أنا مش راضي عنك).. (اعمل الصح)..

العملاق ده لغته ومفرداته كلها عبارة عن مشتقات وتنويعات من (لازم) أو (المفروض).. مجموعة هائلة من اللوازم والمفروضات اللى كل واحدة فيهم عاملة زى السيف الحاد المسلط على نفس صاحبها بدون راحة أو هوادة.. واللى أصلهم كلهم تربية قاسية وتنشئة صعبة..

عاوز أقولكم بكل معاني الأمل والرجاء..

ارضوا من أولادكم بأقل القليل..

بلاش تعايروهم بالتقصير وعدم الكمال..

بلاش تجلدوهم بكرباج (لازم)..

وبلاش تشنقوهم بحبل (المفروض)..

سامحوهم واعذروهم واقبلوا خطأهم وضعفهم وفشلهم..

وقبلها..

سامحوا نفسكم.. واعذروها.. واقبلوا خطأكم وضعفكم وفشلكم..

إحنا بني آدمين..

إحنا مش ربنا..

(١١)

الحزن الأزرق الدافي

عن فيلم

Inside Out

باتخـض جـدًّا لما أشـوف كتـاب عنوانـه: "كيـف تتخلـص مـن أحزانـك؟".. أو: "لا تقلـق"..

باتخض أكتر لما ألاقي حد عمّال يطبطب على حد بشكل مبالغ فيه، أو يخفف عنه بطريقة سطحية مليانة اختزال لمشاعره بكلام من نوعية: "ما تزعلش يا راجل".. "اضحكي بس كده".. "خليك فرحان على طول"..

يعني إيه ما تزعلش أو ما تحزنش أو ما تتألمش؟ اللي هو إزاي يعني ؟

الحزن مشاعر زيها زي الفرح بالظبط.. والألم تجربة إنسانية فريدة بتكبر صاحبها وتفتح عينه وتغيره.. هو ينفع أعيش بجزء واحد من إنسانيتي وألغي باقي الأجزاء؟ هو ينفع إني أتجاهل شعور من أهم وأعمق المشاعر الحية على الإطلاق وأعتبره مش موجود أو حتى وجوده مرفوض لمجرد إنه مؤلم شوية؟ أو بيوجع شويتين؟

فيلم Inside Out بيجاوب ببساطة شديدة جدًّا على الأسئلة دي.. ويقولنا بصوت عالي: "لأ ما ينفعش"..

(١)

أول رسالة استقبلتها (رايلي) الطفلة المولودة حديثًا من أبوها كانت :"ألستي قطعة من الفرح؟".. وكانت الرسالة التانية اللطيفة جدًّا اللي أمها بتوصلها ليها دايمًا وقت الشدة والحزن: "يجب أن نبقى مبتسمين فذلك يساعدنا".. Keep smiling happy girl

علشان كده (رايلي) الصغيرة قررت تسلم دفة عالمها الداخلي لنوع واحد بس من المشاعر.. النوع اللي اتربت واتعلمت إنه لازم يفضل موجود على طول.. حتى في أشد الأوقات وأحلك الظروف: مشاعر (الفرح).. وقررت إنها تحاول بكل طريقة تخفي أو تنكر- وساعات تحارب - أي نوع تاني من المشاعر الإنسانية الطبيعية زي (الخوف) و(الغضب) و(الاشمئزاز).. وطبعًا وبشكل خاص جدًّا (الحزن).. (رايلي) قرّرت إنها ما تحزنش.. أبدًا..

(٢)

تمرّ الأيام وتكبر (رايلي) وتضطر إنها تواجه أول تجربة (فقد) في حياتها.. لمّا أسرتها تقرر تسيب البيت اللي عاشت فيه سنين طويلة وتنقل لبيت جديد في ولاية تانية.. وبالرغم من إن أي طفل في موقف زي ده من حقه يحزن ويتألم لفقد مكان طفولته وذكرياته وأهم وأجمل سنين عمره، إلا إن (رايلي) حاولت بكل طريقة توقف السريان الطبيعي لمشاعر الحزن جواها.. واستخدمت في سبيل ده كل ما أوتيت من وسائل دفاعية نفسية..

واستحضرت كل ذكرياتها المبهجة.. قرأت كتيبات الإرشاد، وكتبت قائمة بكل الأمور اللي بتسعدها.. وعافرت نفسها بشدة للتأقلم مع الوضع الجديد.. وكانت شعاراتها طول الوقت: "دائمًا هناك طريقة لقلب الأمور وإيجاد المتعة".. "كوني سعيدة".. "لا تقلقي".. "سنتأكد أن غدًا هو يوم عظيم آخر".. "وبدوره سيصبح عامًا جميلًا، إلى أن تصبح الحياة بأكملها جميلة"..

(رايلي) -ببساطة- ما ديتش نفسها (حق الحزن)، وحاولت تحجمه وتمنعه وتنكره وتحاصره في دايرة صغيرة جوه حتة بعيدة جواها.. (رايلي) ما سمحتش لنفسها تتألم (ألم الفقد)، ولا حتى تحسه.. ولو في أحلامها.. زي ما شافت، وزي ما اتعلمت.. وزي ما وصلها من أبوها وأمها..

لكن.. وزي ما هو متوقع.. أي خناقة بينك وبين نفسك هاتطلع منها خسران.. وأي محاولة لتجزئة نفسك وتقسيمها والتخلي عن بعض منها لن تنتهي إلا بالفشل.. وأي إنكار أو تحجيم لجزء أصيل من تكوينك مش هايكون ليه أي نتيجة غير الانهيار.. وده اللي حصل مع (رايلي).. اللي عند لحظة فارقة، انهارت.. واتلخبطت.. واتفككت.. تصرفاتها بقت غريبة، مشاعرها بقت غير مناسبة، وأفكارها بقت مش طبيعية.. حتى أحلامها.. بقت ملخبطة..

وبدأت رحلة (رايلي) جوا نفسها.. علشان تشوف حل.. وتدور على طريق للرجوع..

في الرحلة دي، كان على مشاعر (الفرح) ومشاعر (الحزن) إنهم يقربوا من بعض أكتر، ويعرفوا بعض أحسن، ويوصلوا -بأي شكل- لبر الأمان..

(٣)

(الفـرح) في الرحلـة دي كانـت بتـمارس الـدور الـلي هيـه عارفـاه ومتعـودة عليـه ومـش بتلعـب غـيره، وهـو إنهـا تبـذل مجهـود رهيـب في إضفـاء جـو البهجـة عـلى كل شيء.. والتخلـص مـن أي (حـزن) عـلى الإطـلاق.. لكنهـا في الحقيقـة بتكتشـف في الرحلـة - وبنكتشـف معاهـا- تفاصيـل جديـدة، ووجـوه مختلفـة، وأبعـاد أخـرى.. (للحـزن)..

(الحـزن) كانـت مثقفـة أكـتر.. كانـت لابسـة نظـارة.. مـن كـتر شـغفها بالقرايـة والمعرفـة.. علشـان كـده كانـت مليانـة هـدوء وحكمـة.. أيـوه حكمـة..

(الحـزن) هـي الـلي كانـت عارفـة طريـق العـودة لمقـر قيـادة العـالم الداخـلي، وكانـت بتقـوم بـدور المرشـد والدليـل.. وسـاعات المنقـذ بعيـد النظـر..

(الحـزن) هـي الـلي حسـت (الصديـق الخيـالي/ الفيـل) وقـت مـا زعل وتعاطفـت معـاه وإدتلـه الفرصـة يبـكي ويتـألم عـلى (فقـد) عربيتـه الجميلـة، عـلى عكـس (الفـرح) الـلي حاولـت- كعادتهـا- تطبطـب عليـه وتشـغله عـن حقيقـة مشـاعره.. علشـان تتحـول دموعـه لقطـع جميلـة مـن الحلـوى.. في مشـهد رائـع ينتهـي بأنهـم يقـدروا يلحقـوا قطـار الأفـكار الأخـير إلى مقـر القيـادة .

(الحـزن) كانـت صاحبـة كل الأفـكار الإبداعيـة الجديـدة في حلـم (رايـلي) علشـان تخليهـا تصحـى مـن النـوم..

وفي الوقت اللي قررت (رايلي) فيه أنها ترجع لورا شوية- تنكص بلغة الطب النفسي- وتهرب من بيتهم الجديد، وتروح للبيت القديم.. في محاولة يائسة للهروب من حزن وألم (الفقد).. يجي أروع مشاهد الفيلم.. اللي فيه (الفرح) تسمح لنفسها أخيراً بـ (الحزن)، وتسيب نفسها تتألم لفقد بيتها القديم، وفقد طفولتها اللي مش هاترجع تاني، وفقد أصدقاءها ووجودها معاهم.. وتكتشف (الفرح) إن (الحزن) ساعات بيكون معاه شجن.. وساعات بيكون معاه ونس من القريبين.. ومساعدة من الآخرين..

وفي درس عبقري.. يقرر (الصديق الخيالي/ الفيل) هو كمان أنه يقبل (الفقد)، ويقبل (الحزن) ويقبل (الألم).. لما يضحي بمكانه في عربيته الجميلة الطائرة، علشان يخفف عنها الحمل، ويهون عليها الطيران.. ويزرع في (الفرح) الأمل من جديد.. أمل معجون (بالحزن)..

وتتسلم (الحزن) قيادة دفة (رايلي).. علشان تديها من شجنها وثباتها وحكمتها.. وتصبغها بلونها الأزرق الدافي.. ويكون السماح بوجودها هو الطريقة الوحيدة اللي تثني (رايلى) عن فكرة الهروب وترجّعها لأسرتها تاني..

وفي مشهد ختامي رائع.. تسمح (رايلي) لنفسها بالتعبير عن حزنها (لفقد) بيتها، و(ألمها) للبعد عن أصدقائها، و(اشتياقها) لطفولتها وذكرياتها.. وتبكي (رايلي).. ودموعها تنهمر زي اللؤلؤ على خدها.. وتطلب من أبوها وأمها بكل صراحة إنهم يحسوا بيها وما يطلبوش منها تفضل (سعيدة) على طول.. وما يغضبوش من (حزنها).. وإنهم يدوها الحق في (الألم)..

ولا يملـك الأبويـن في اللحظـة دي غـير إنهـم يفتحـوا ليهـا قلوبهـم، وعقولهـم.. وكـمان حضنهـم الشـافي.. الـلي بيجمعهـم مـن تـاني.. والـلي في نفـس الوقـت بيجمـع كل أجـزاء (رايـلي) عـلى بعـض في كل واحـد جديـد وجميـل: (الفـرح).. (الخـوف).. (الغضـب).. (الاشـمئزار).. و(الحـزن)..

(الحزن).. الأزرق الدافئ..

(٤)

حق الحزن

إليك هذه المفاجأة..

إنت من حقك تحزن.. أيوه.. تصوّر..

اتربينـا واتعلمنـا إن الحـزن عيـب.. الحـزن ضعـف.. الحـزن غلـط.. مـع إن الحـزن مشـاعر إنسـانية ربنـا خلقهـا فينـا زيهـا زي الفـرح وزي الغضـب وزي الخـوف.. لكننـا بنهـوى نكـون آلهـة أو أنصـاف آلهـة.. لا تضعـف.. ولا تفشـل.. ولا تحـزن..

"خليـك راجـل، مـا تعيطـش".. "يـا بنـت عيـب تدمعـي كـده قـدام النـاس".. "يـا جـدع اجمـد أمـال".. دي الرسـايل الـلي بتوصلنـا عـادة خـلال التربيـة.. وخـلال التعليـم.. وطبعًـا مـن خـلال مجتمعنـا الـلي بيعودنـا نمـارس إنسـانيتنا وحقيقتنـا خلـف الجـدران، ونمـارس تشـويهنا لنفسـنا وتزييفنـا ليهـا في الشـوراع وأمـام النـاس..

إمتى آخر مرة حضرتك حزنت؟ كتير جدًّا طبعًا..

لكـن إمتـى آخـر مـرة حضرتـك سـمحت لنفسـك تعيـش حزنـك بجـد؟ قليـل جـدًّا..

طيـب إمتـى آخـر مـرة قبلـت حزنـك ومـا خفتـش منـه أو حاولـت تنكـره؟ أقـل بكتيييييـر..

أنـا طبعًـا مـش باتكلـم عـن الحـزن الـلي هـو العيـاط والسـح والشـحتفة.. أنـا باتكلـم عـن الحـزن الـلي هـو حالـة إنسـانية عميقـة جـدًّا مـن الشـجن والألم.. مليانـة مراجعـة للنفـس.. وتأمـل داخـلي حقيقـي.. وعـودة هادئـة إلى قواعـدك، تلتقـط فيهـا أنفاسـك.. لتبـدأ مـن جديـد..

الحزن حق.. زي ما الفرح حق.. والخوف حق.. والغضب حق..

مـا ينفعـش أقـص حتـة منـي بـكل بسـاطة كـده، وأرميهـا أو أتخـلى عنهـا لمجـرد إنهـا بتوجـع.. النهـاردة أقـص الحـزن.. بكـرة أقـص الخـوف.. بعـده أقـص مـا تبقـى مـن إنسـانيتي وطبيعتـى البشريـة الحقيقيـة الضعيفـة.. ومـش هايفضـل منـي غـير شـتات.. ورمـاد.. وبقايـا مهلهلـة..

مـن حقـك تحـزن.. زي مـا هـو مـن حقـك تفـرح.. ومـن حقـك تغضـب.. ومـن حقـك تخـاف..

ففـي بعـض الحـزن حكمـة.. وفي بعـض الحـزن نـور.. ومـن بعـض الحـزن يولـد الأمـل..

هاتسألنى دلوقت: يعني مطلوب مني أسيب نفسي للحزن والألم كل شوية؟

لا طبعًا.. مش ده المقصود.. المقصود إنك تسمح لنفسك تعيش مشاعرك زي ما هي، في وقتها وبجرعتها المناسبة.. من غير ما تهرب منها، أو تنكرها، أو تعتبرها مش موجودة، أو حتى تغرق فيها لوحدك.. مطلوب منك تسمح لنفسك تعيش إنسانيتك وحقيقتك.. من غير اختزال أو تشويه أو نقصان.. وبرضه من غير مبالغة أو تضخيم أو استفزاز..

من حقك تحزن (من غير شحتفة).. زي ما هو من حقك تفرح (من غير خيلاء).. ومن حقك تغضب (من غير فجور).. ومن حقك تخاف (من غير ما الخوف يسحقك)..

جربت ده قبل كده؟

غالبًا لأ..

طيب جرب وهاتعرف بنفسك إنت كنت حارم نفسك من إيه.. وما تنساش توصف- وبدقة شديدة جدًّا- النفس الطويل العميق اللي ها تاخده جنب أول حد يحس بيك ويونسك ويربت على كتفك..

دي مش دعوة للحزن..

دي دعوة لقبول (الحزن) كشعور إنساني حقيقي وأصيل.. مش الهروب منه.. أو تجاهله.. أو الغرق فيه وفي وحدته وسواده..

دعـوة إنـك ترجـع كل حتـة منـك لمكانهـا.. وتسـيبهم يقربـوا مـن بعـض.. ويتلملمـوا.. ويلتحمـوا.. ويلتأمـوا.. في كل واحـد صحيـح.. وجميـل.. وحكيـم.. ومبـدع..

دي دعوة للحياة..

ففي الفرح حياة..

وفي الحزن أيضًا حياة..

(٥)

الفقد الأول.. والفقد الأخير..

أول تجربـة (فقـد) بنتعـرض ليهـا في حياتنـا هـي تجربـة فقـد (الأم).. أو بألفـاظ أدق: تجربـة الفقـد المحتمـل لـلأم..

الطفـل بيعيـش فـترة مـن حياتـه (غالبًـا أول سـت شـهور مـن عمـره) في حالـة رعـب فظيـع إنـه يفقـد أمـه.. الـلي هـي بالنسـبة لـه كل العـالم وكل النـاس.. ويكـون جـواه سـيناريوهات وتخيـلات كتـيرة جـدًّا عـن فقدهـا أو اختفاءهـا أو موتهـا.. الفـترة دي بالنسـبة لـه فـترة خـوف وشـك وارتيـاب مـن أي علاقـة، وأي آخـر.. يخـاف يقـرب مـن أي حـد - حتـى منهـا هـي شـخصيًّا- أحسـن يفقـده.. ولـو قـرّب، يخـاف يبعـد، أحسـن يفقـد نفسـه ويـدوب في الألم.. دوامـة رايحـة جايـة مـن القـرب والبعـد، والكـر والفـر.. والراحـة والوجـع.. فـترة صعبـة ومعقـدة ومليانـة مخـاوف وشـكوك .. لدرجـة إنهـم بيسـموها (الموقـف الارتيـابي)..

بـس بعـد شـوية.. وعـي الطفـل بيوسـع، وعقلـه بيكـبر، ومداركـه بتزيـد.. ويبـدأ يكتشـف إنـه علشـان يعيـش في الدنيـا دي، مهـم إنـه يقبـل (الفقـد).. فقـد أمـه.. فقـد الآخـر.. أي آخـر يقربلـه ويحبـه ويطمـن لـه..

يكتشـف إن لعبـة الحيـاة لعبـة مؤلمـة.. وإن لـو ليهـا قوانـين.. فـأول قوانينهـا، هـو قانـون (الفقـد).. فقـد أي حـد.. وأي حاجـة..

وبنكـون وقتهـا في اختيـار صعـب جـدًا.. يمكـن أصعـب اختيـار في حياتنـا..

إمـا أننـا نرجـع لـورا.. لنمـط علاقاتنـا القديمـة.. الـلي فيهـا يـا إمـا نقـرب قـوي لغايـة مـا نـدوب في الـلي بنقربلـه، يـا إمـا نبعـد قـوي، ومـا نعملـش علاقـة حقيقيـة أصـلا..

أو إننـا نقبـل احتـمالات (الفقـد).. ونسـتحمل (ألمـه).. ونكمـل.. حتـى لـو موجوعـين..

أو نفضل مترددين بين الاختيارين.. طول عمرنا..

الـلي بيختـار الاختيـار الأول بيكـون مـشروع مريـض نفـسي جاهـز للتنفيـذ في أي لحظـة.. الـلي بيفضـل مـتردد برضـه بيكـون مـشروع مريـض نفـسي مـن نـوع آخـر..

أما اللي بيقرر إنه يقبل.. ويستحمل.. ويكمل..

فده هو اللي قرر (يحيا)..مش بس (يعيش)..

ودي أعـلى درجـة مـن درجـات النمـو النفـسي.. واسـمها - للمفاجـأة- (الموقـف الاكتئابي)..

اسم غريب.. مش كده ؟

لا هو مش غريب ولا حاجة..

هو اسمه (اكتئابي) علشان بيكون فيه ألم..

ألم رؤية الحياة بجوانبها الكتير.. الخير والشر.. الأبيض والأسود.. الصح والغلط..

ألم قبول (الفقد).. وقبول (التغيير).. وقبول (الموت)..

ألم قبول النفس بكل ما فيها.. وقبول الآخر بكل ما فيه..

ألم البصيرة.. ألم التأمل.. ألم الحكمة..

ومن وقتها.. نتعلم إن كل خطوة في حياتنا بيكون فيها (فقد).. وعلينا إننا نقبله..

نكبر ونشتغل ونتجوز ونخلف..

لكن تفضل احتمالات الفقد قائمة كل يوم.. وكل ساعة.. وكل لحظة..

نفقد طفولتنا وذكرياتها..

نفقد لعبنا، وأوضتنا، وسريرنا الصغير..

نفقد حبايبنا وقرايبنا وأهلنا..

نفقد بيتنا وشارعنا.. وساعات بنهاجر.. ونفتقد بلادنا..

ومهما حاولنا نهرب من ده، أو ننكره، أو نستخدم شوية دفاعات نفسية علشان ما نحسش بيه.. هاتفضل الحقيقة اللي ما فيش منها أي مهرب.. أي مهرب..

وتتحـول الحيـاة إلى حالـة مـن التأمـل الداخـلي.. المصبـوغ بـألم الرؤيـة.. ودرجـة عاليـة مـن السـكينة والهـدوء.. الـلي فيهـم شـجاعة الحـزن وبسـالته.. وقـدر هائـل مـن القبـول .. لـكل شيء.. وأي شيء..

ارجـع كـده بقـى للفيلـم.. واكتشـف معايـا إن العمـق الحقيقـي ليـه مـش هـو أبـدًا العبقريـة في ترجمـة المعلومـات العلميـة إلى أحـداث وشـخصيات ومشـاهد، مـن أول المشـاعر الخمسـة، والذكريـات الأساسـية، وجـزر الشـخصية، وقطـار الأفـكار، وتكويـن ووظيفـة الأحـلام..

كل ده ممكـن تقـراه في أي كتـاب علمـي مبسـط وملـون للأطفـال في أي مكتبـة عامـة في شـوارع أي دولـة غربيـة..

العمـق الحقيقـى للفيلـم هـو: (قبـول الفقـد).. هـو لحظـات الـ Letting go ..

وراجع معايا كل المشاهد الفارقة في الفيلم..

(رايلي) تعبت علشان ما قبلتش (فقد) بيتها..

(رايـلي) قـررت ترجـع وتنكـص وتتفـكك علشـان مـا قبلتـش فقـد طفولتهـا وذكرياتهـا مـع أهلهـا وأصحابهـا..

أهلها ظلموهـا لمـا كانـوا مـش بيسـمحوا ليهـا تعـبر عـن حزنهـا وألمهـا لفقـد أي حاجـة.. وكانـوا بيعلموهـا وبيطلبـوا منهـا طـول الوقـت إنهـا تفضـل سـعيدة ومبسـوطة وبتضحـك..

لكن..

(رايلي) اتغيرت لما قبلت فقد البيت والطفولة والأصحاب..

وصاحبها الخيالي (الفيل) ساعدها لما هو كمان قبل يفقدها ويفقد عربيته الجميلة الطائرة..

وأهلها قدّموا ليها أحلى هدية لما سمحوا ليها تكون نفسها وتحس بألم وحزن (الفقد).. وحسوا بيه معاها..

ده الفيلم.. ودي رسالته..

ودي برضه رسالة الفصل ده..

الفقد حق..

الحزن حق..

قبول الفقد.. نجاة..

قبول الحزن.. حكمة..

(١٢)

قبول الموت.. حياة..

(١)

طبيعـي جـدًّا يكـون جوانـا غريـزة للحيـاة.. دافـع للبقـاء.. حاجـة بتحـرك كل واحـد فينـا للاسـتمرار في الدنيـا..

غريـزة الحيـاة دي بتعبر عـن نفسـها بطـرق كتير جـدًّا.. منهـا الجوع.. الـلي بيدفعـك إنـك تـاكل علشـان تمـد جسـمك بشـوية طاقـة كل كام سـاعة، والعطـش.. الـلي بيخليـك تـروي خلايـاك بوقـود الحيـاة طـول الوقـت، والجنـس.. الـلي بيمنحـك متعـة جسـدية ونفسـية هائلـة تسـاعدك عـلى تحمـل بعـض مشـاق المعيشـة، وفي نفـس الوقـت بيحافـظ عـلى اسـتمرار النـوع البـشري عـلى الأرض إلى مـا شـاء اللـه..

مش بس كده..

الحـب.. هـو وجـه مـن وجـوه غريـزة الحيـاة.. لأنـه بيقربـك مـن النـاس.. وده في صالـح الحيـاة واسـتمرارها وجودتهـا..

الصداقـة.. وجـه تـاني مـن وجـوه غريـزة الحيـاة.. علشـان بتخـلي حواليـك صـمام أمـان مـن العلاقـات الصحيـة الـلي ممكـن تحميـك (نفسـيًّا) وقـت اللـزوم..

الشغل.. السفر.. الاكتشاف.. الإبداع.. النجاح.. الفرحة..

وغيرهم.. وغيرهم..

وجوه الحياة وغرائزها كتير جدًّا.. وكل ده طبيعي ومفهوم..

الغريب بقى.. هو إنه زي ما فيه جوانا غريزة للحياة.. فيه برضه جوانا غريزة للموت!!

يعني الناس اللي بتنتحر مثلاً، دول ناس انتصرت فيهم غريزة الموت على غريزة الحياة.. والناس اللي بتقتل، دول قاموا بتوجيه غريزة الموت اللي جواهم لخارجهم.. والناس اللي بترهب غيرهم أو ترعبهم، دول برضه ناس بيعبروا عن غريزة الموت اللي جواهم بهذا الشكل الفج..

مش بس كده برضه..

أحد وجوه غريزة الموت، إن حد يستعذب الألم..

كلمة صعبة؟!

يستعذب الألم يعني يستمتع بالألم.. وساعات يسعى إليه.. وزي ما يكون بيعمل دماغ لما يتألم..

هو فيه كده؟

آه فيه كده!

لما حد يتعرض لتجربة مؤلمة أو لخبرة مخيفة، وبعد ما يطلع منها، يدخل في تجربة زيها بالظبط، وتكون نهايتها برضه مؤلمة أو مخيفة- على الأقل بنفس الدرجة.. ده وجه من وجوه غريزة الموت اللي جواه..

لما واحـدة تكـون دخلـت في علاقـة حـب/ صداقـة/ زواج، طرفهـا التـاني كان قـاسي، ومهمـل لمشـاعرها، وغـير محـترم لإنسـانيتها، وعاوز يفصلهـا عـلى مقاسـه.. وبعـد مـا تنتهـي العلاقـة.. تيجـي بكل بسـاطة تدخـل في علاقـة جديـدة، تختـار فيهـا حـد لـه مواصفـات شـبه الشـخص الـلي فـات بالظبـط.. وتمـشي معـاه نفـس طريـق القسـوة والألم تـاني.. وتكـرر ده مـرارًا وتكـرارًا.. ده أحـد وجـوه غريـزة المـوت الـلي جواهـا..

لما واحـد يقعـد يلـوم نفسـه (بشـكل مـرضي مبالـغ فيـه) عـمال عـلى بطـال، مـع كل خطـوة، وكل فعـل، وكل حركـة.. يعلـق لنفسـه كل يـوم مشـنقة، ويجلـد نفسـه كل ليلـة كام جلـدة.. أهـو ده بيـمارس غريـزة المـوت كل يـوم وكل ليلـة..

لمّـا حـد يتفنـن في إيـلام نفسـه وإيذائهـا (سـواء نفسـيًّا أو جسـمانيًّا).. مـرة بالشـعور الزائـد والمـرضي بالذنـب، ومـرة بإنـه يظلـم نفسـه بـأي شـكل وبـأي طريقـة، ومـرة بإنـه يتعـب نفسـه ويهلـك أعصابـه ويسـتنزف كل وجـوده وحياتـه، في شـغله أو علاقاتـه، عـلى حسـاب نفسـه وحقوقهـا.. كل دي صـور ووجـوه كتـير جـدًّا لغريـزة المـوت..

طبعًا فيه وجوه أقرب وأوضح وأشهر من كده بكتير..

اليأس وجه من وجوه الموت..

الكُره.. الغضب.. الحزن.. الاستسلام..

وطبعًا.. النوم.. اللي بنموت فيه كل ليلة.. ونصحى تاني يوم..

(٢)

غالبًا اتكونت عندك دلوقت فكرة عن باقي الفصل.. اللي المفروض أقولك فيه: حافظ على غريزة الحياة.. وتخلص من غريزة الموت.. أو توقع الموت في أي لحظة واستعد له.. أو الموت علينا حق..

لكن في الحقيقة.. ده مش هايحصل..

مش هايحصل علشان الموت جزء منك.. جزء حي.. عايش جواك.. وما ينفعش تتخلص منه.. ولا ينفع تتجاهل غريزته الكامنة داخلك..

وعلشان في نفس اللحظة اللي بتتولد في جسمك خلايا جديدة.. بتموت قصادها خلايا تانية.. حتى وإنت بتسلم على حد بإيدك، بيموت الآلاف من خلايا جلدك بمجرد الاحتكاك..

وعلشان إنت بتموت كل ليلة، وتصحى تاني يوم..

الموت جزء من تكوينك الإنساني..

وجزء من تركيبك النفسي..

وساكن معاك في نفس الجسد..

حد سأل نفسه مرة ليه أفلام جيمس بوند ومهمة مستحيلة واللي زيهم بيحققوا أعلى دخل ومبيعات؟ الإجابة ببساطة- كما أعتقد- هي علشان إن النوعية دي من الأفلام بتخاطب الغريزتين الأساسيتين عند كل البشر:

غريـزة الحيـاة (البنـت الحلـوة الـلي دايمًـا تيجـي مـع البطـل)، وغريـزة المـوت (البطـل الـلي طـول الفيلـم عـمال يقتـل أعدائـه ويتخلـص منهـم)..

ولنفـس السـبب نلاقـي أغـاني الحـزن والألم والعـذاب رائجة ومشـهورة زيهـا زي أغـاني الفـرح والبهجـة والأمـل (إن مـا كانـش أكتر)..

وأفـلام الرعـب ومصاصين الدمـاء بتنتـشر وبتزيـد ويتعمـل لمعظمهـا جـزء تـاني وتالـت وحتـى سـابع.. لأنهـا بتخاطـب- عـلى مسـتوى عميـق جـدًّا- غريـزة المـوت الـلي جوانـا.. الـلي جوانـا كلنـا..

إيه ده؟

فيه إيه؟

إهدى كده.. وكمّل بالراحة.. وإنت تعرف فيه إيه!

(٣)

إحنـا اتعلمنـا إن المـوت وحـش.. رغـم إنـه حتـة مننـا، وحفظنـا إنـه شر.. رغـم إنـه بيصحـى معانـا وينـام معانـا، وصدقنـا إنـه بعيـد.. رغـم إنـه عايـش جـوا كل حـد فينـا..

تفتكر ينفع إننا نتخلص منه؟

ينفع إننا نقطعه ونرميه ونعتبره مش موجود؟

ينفـع إننـا نفضـل نتعامـل مـع أحـد أهـم حقائـق الكـون عـلى إنهـا وهـم؟

ما أعتقدش..

أمال إيه اللي ينفع؟

اللي ينفع بجد.. هو إننا نقبله..

نقبل وجود الموت فينا.. داخلنا..

ونشوفه على إنه الوجه الآخر من وجودنا، مش نهاية وجودنا..

ونصدق إنه بيكمل الحياة.. مش بياخد منها..

وإنه إضافة.. مش نقصان..

يمكن ده يصالحنا شوية على الموت اللي برَانا..

موت الأحبة والغاليين..

وموتنا إحنا شخصيًّا..

فيــه فيلــم رائــع اســمه Meet Joe Black، في الفيلــم ده بيقــوم العبقــري (أنتــوني هوبكنــز) بــدور رجــل أعــمال كبــير وشــهير جــدًّا بيفاجــأ بــأن ملــك المــوت جــاي يــزوره في بيتــه ويقــضي معــاه كــذا يــوم، وبعدهــا هايقبــض روحــه.. ومــن اللحظــة دي بتتقلــب حياتــه رأسًــا عــلى عقــب..

(أنتــوني هوبكنــز) طــول الفيلــم كان في رحلــة.. رحلــة قبــول موتــه.. وفي اللحظــة الــلي قبــل فيهــا موتــه.. بطــل يخــاف منــه، وبطــل يترقبــه، وعــرف يعيــش/ يحيــا بجــد..

وضرب مثـل عميـق جـدًّا (حتـى لملـك المـوت نفسـه- كـما يدَعـي الفيلـم)، في معنـى الحيـاة، ومعنـى الحـب، ومعنـى الوجـود..

وقـت مـا جـاءت النهايـة.. هـو شـخصيًّا الـلي بـادر بأخـذ إيـد ملـك المـوت (المزعـوم).. وسـط أجـواء احتفاليـة تليـق برحلتـه..

زي ما قبول الضعف.. قوة..

وقبول الفشل.. نجاح..

وقبول الحزن.. حكمة..

قبول الموت.. حياة..

(٤)

إحنا محتاجين..

لا..

أنا مش عاوز دلوقت أتكلم بصيغة إحنا.. ولا إنت..

ده مش وقت صيغة المخاطب.. ده وقت صيغة المتكلم..

أنـا عـاوز أتكلـم بصيغـة (أنـا).. وعـاوزك تقـرا الـكلام الـلي جـاي بصـوت عـالي بنفـس الصيغـة..

صيغة (أنا)..

أنـا جوايـا مـوت، وجوايـا حيـاة.. مـا ينفعـش أتخلـص مـن واحـدة منهـم، أو أسـتغنى عنهـا..

أنـا جوايـا مـوت، وجوايـا حيـاة.. زي مـا جوايـا ضلمـة وجوايـا نـور.. الاتنـين بيكملـوا بعـض.. بياخـدوا مـن بعـض، ويـدوا بعـض..

أنـا جوايـا مـوت، وجوايـا حيـاة.. متضفريـن في بعـض، ماشـيين مـع بعـض، وسـاعات في نفـس الاتجـاه..

اللحظـة الـلي هاقبـل فيهـا المـوت الـلي جوايـا، هـي نفـس اللحظـة الـلي هأقبـل فيهـا غضبـي ومـا أسـمحش لـه إنـه يتملكنـي ويسـيطر عليـا..

اللحظـة الـلي هأقبـل فيهـا المـوت الـلي جوايـا، هـي نفـس اللحظـة الـلي هأقبـل فيهـا خطـأي وفشـلي وضعفـي وتقصـيري ومـا قفـش عندهـم ولا أخليهـم يعطلـوني..

اللحظـة الـلي هاقبـل فيهـا المـوت الـلي جوايـا، هـي نفـس اللحظـة الـلي هايلتحـم فيهـا فجـوري بتقـواي..

هـي اللحظـة الـلي هاسـمح لنفـسي فيهـا إني أحـزن في هـدوء.. وأتـألم في حكمـة.. وأصـبر في ثبـات..

هـي اللحظـة الـلي هاقبـل فيهـا الخـوف والانكسـار وسـاعات خيبـة الأمـل..

هي اللحظة اللي هاسامح فيها نفسي.. وأسامح غيري..

هـي لحظـة مـا يجتمـع جوايـا كل أبيـض وأسـود.. ويتآلـف كل يمـين وشـمال.. ويتصالـح كل نقيـض مـع نقيضـه..

هــي لحظــة إن نفــسي تبقــى نفــسي.. كل كامــل متكامــل.. ملتئــم ملتحــم.. رائـع بنقصانــه.. وجميــل بفنائــه..

هي لحظة إني أكون بني آدم.. أخيراً..

عـلى فكـرة أنـا شـخصيًّا مـا وصلتـش لسـه للحظـة دي.. لأنهـا مـش لحظـة.. هـي رحلـة.. بـس أعتقـد إني حاليًـا عـلى نقطـة مـا في الرحلـة دي.. واللـه المسـتعان..

إوعى تكون بطلت تقرا بصوت عالي وبصيغة (أنا)..

طيب..

اقراها تاني من الأول بصوتك..

وعن نفسك..

(١٣)

ثقوب نفسية

فيه جوه كتير مننا حتة فاضية.. حلقة داخلية مفرغة.. بنحاول نملاها بحاجات كتير وبطرق مختلفة.. بس بدون فايدة..

حد بيحاول يملاها بنجاحات مدوية وخارقة ومبهرة.. حد بيحاول يملاها بشهرة ونظرات إعجاب في عيون الناس.. حد يحاول يملاها بنهم وشره غير مبرر للفلوس أو للنفوذ أو للأضواء أو للبس أو حتى للأكل.. حد يحاول بالدخول في قصص حب متكررة سطحية زائفة.. حد تاني بلبس رداء علم أو حكمة أو دين من غير عمق أو أصالة أو حقيقة.. وكل ده مش بيملا ولا يشبع ولا يسد هذا الفراغ النفسي الداخلي اللي بيكون عامل زي الثقب الأسود اللي بيبلع أي حاجة وأي حد بلا نهاية..

من الآخر.. وبكل صراحة ووضوح.. الفراغ ده مش بيتملي غير بحاجة واحدة بس.. هي إنك: "تصدق إنك تستاهل"..

احتمال الجملة دي تكون مكررة في كتاباتي ومحاضراتي (ومش هازهق ولا هابطل تكرارها وترديدها لأهميتها الشديدة).. أو تكون غريبة عليك أو مش متعود تسمعها أو تقراها.. بس هي بسيطة وبديهية جدًّا.. وموجودة في تكوينك النفسي من يوم ما اتولدت..

ساعات التربية أو المجتمع بيؤكد عندك الرسالة دي: "إنت تستاهل تتحب".. وساعات بيشكك فيها.. وساعات بيوصلك عكسها..

يعني ممكن يوصلك من الأب والأم في بعض الأوقات إنك ما تستاهلش حبهم أو اهتمامهم أو رعايتهم أو قبولهم.. وإنك تستاهل بس بقدر سمعانك للكلام وتنفيذك للأوامر..

وممكن يوصلك برضه منهم ومن المدرسة والحصص والمدرسين إن قيمتك في الحياة تساوي فقط مجموعك في الثانوية العامة..

وطبعًا ممكن يوصلك من الشارع والشغل والمجتمع والناس إنك ما تستاهلش تتحب ولا تفرح ولا تستاهل تطمن ولا تستاهل تعيش من أصله..

في المواقف الصعبة واللحظات الحاسمة دي.. لو إنت ما قاومتش وما سمعتش صوت فطرتك وطبيعتك كويس.. هاينخر الثقب الأسود نفسك.. وهايكبر ويكبر.. وتعيش عمرك كله تحاول تملاه بسراب ورا سراب ورا سراب..

إنجح وهات ألف في المية في الثانوية العامة.. مش هاترضى ولا تفرح من قلبك ولا تحس بنجاحك لو إنت مش مصدق إنك تستاهل تنجح وتفرح..

عيش دونجوان عصرك وأوانك.. وادخل كل يوم في قصة حب.. ودوّب كل بنات العالم.. مش هاتشبع ولا تقنع ولا هايستقر قلبك طول ما إنت مش مصدق إنك تستاهل تتحب وتتحس ويهتم بيك.

اجـذب كل الأضـواء.. وشـد كل الانتبـاه.. ولم كل البـشر حواليـك.. إن شـالله تطلـع لنفسـك جناحـات وتطـير في السـما.. كل ده مـش هايكـون ليـه أي لازمـة.. ومـش هاتحـس ليـه بـأي معنـى.. لـو مـش مصـدق إنـك تسـتاهل تتشـاف وتتقـدر..

ماتســألنيش: "وإزاي أصــدق إني أســتاهل أتحــب وأنجــح وافــرح وأتشــاف واتقــدر.....؟"

علشـان الإجابـة عنـدك وفي فطرتـك وتكوينـك.. مطلـوب بـس إنـك تسـمح لنفسـك تشـوف ده فيهـا.. وتصدقـه.. وتقـول (لأ) لأي حـد وكل حـد يحـاول يوصلـك غيرهـا..

إنت تستاهل..

صدق ده..

وكفاية بقى..

(١٤)

الصندوق


عصير
الكتب

كتـير جـدًّا مننـا عايشـين حياتهـم جـوه صنـدوق.. صنـدوق صغـير مصنـوع مـن طريقـة معينـة في التفكـير، طريقـة معينـة في الشـعور، طريقـة معينـة في التـصرف والتعامـل مـع الآخريـن.. فرضيـات معينـة عـن الدنيـا والعـالم والنـاس.. ردود فعـل جاهـزة عـلى المواقـف المختلفـة.. وسـاعات نمـط ثابـت مـن المشـاعر المتكـررة عـلى مـدار الوقـت.

بعـض الصناديـق دي بتكـون مَرَضيـة.. والـلي عايـش جواهـا مريـض أو مجموعـة مـن المـرضى.. وبعضهـا مـش بيكـون مَـرضى.. لكنـه في نفـس الوقـت مـش طبيعـي ومـش صحـي، حتـى لـو بـدا كذلـك.. لأنـه مـش الطبيعـي إننـا نعيـش حياتنـا جـوه صناديـق مغلقـة علينـا وبـس..

الـلي عنـده شـوية أفـكار أو معتقـدات أو مخـاوف وشـايف ومتصـور ومصـدق إنـه هـو الوحيـد الـلي صح وكل النـاس غلـط..

اللي حابس نفسه في كام فكرة، ومش راضي يشوف غيرها..

واللي محبوس جوه مخاوفه ومش بيحرر نفسه منها..

والـلي سـاجن عقلـه في شـوية تصـورات ومعندهـوش أي اسـتعداد يسـمع أي صـوت غـير صوتـه، ولا يشـوف غـير الـلي في دماغـه، ولا يحـط أي احتـمال غـير الـلي هـو متأكـد إنـه حقيقـة لا تقبـل التشـكيك..

كل دي صناديق..

اللي عايشة مع أولادها في دايرة مغلقة وموصلة ليهم إنها مصدر كل حاجة في الدنيا من حب وحنان واهتمام وعطاء (في غياب أو حتى في وجود أبوهم)..

اللي بيحبوا بعض ومستغنيين ببعض عن الدنيا كلها، وكل واحد فيهم شايف إن التاني هو الماضي والحاضر والمستقبل..

اللي معيشة جوزها في اختبارات نفسية طول الوقت علشان تشوف قد إيه هو بيحبها أو قد إيه هو مستحمل، أو قد إيه نفسه طويل..

اللي بيتعامل مع ابنه أو بنته أو مراته على إنهم ملكية خاصة ليه.. كل دي برضه صناديق..

صندوق الناس والمجتمع.. صندوق العادات والتقاليد.. صندوق إني لازم أكون الأحسن في كل حاجة وإني ما ينفعش أغلط أو أضعف أو أفشل.. صندوق التمسك والتعلق بحد على حساب نفسي.. صندوق دور الضحية أو الجاني أو المنقذ.. صندوق المغالاة والتطرف في فهم الدين السمح الرفيق.. صندوق الرفض والشك والخوف من الآخر طول الوقت.. صندوق الطلاق اللي حاطط يافطة جواز.. صندوق العيال اللي هاضحي بنفسي وبحياتي علشانهم.. صندوق الشغل اللي غرقان فيه وأنا أصلا ما اخترتهوش ومش بحبه..

صناديق مغلقة، ودواير مقفولة، بيعيش فيها أصحابها وهما مغميين عنيهم وساعات عيون اللي حواليهم كمان.. وممكن يفضلوا كده لغاية ما يموتوا.. وهما ما يعرفوش مجرد معرفة إنه فيه عالم تاني مختلف تمامًا بره صناديقهم.. وإنه فيه حياة كاملة بره سجنهم..

علـى فكـرة.. دي بـس مجـرد أمثلـة.. لكـن في الحقيقـة كل حاجـة ممكــن تبقــى صنــدوق.. كل حاجــة.. إحنــا ممكــن نعمــل مــن كل حاجـة وأي حاجـة صنـدوق ضيـق نعيـش فيـه ونتشـبث بجدرانـه ونرفـض نتخـلى عنهـا مهـما كانـت هشـة..

الـلي ربنـا بقـى يكرمـه ويخـرج بـره صندوقـه، ويتحـرر مـن سـجنه.. هايحـس بالظبـط زي طفـل صغـير بيشـوف العـالم مـن أول وجديـد، وبيكتشـف نفسـه، والدنيـا، والنـاس..

طيب إزاي نخرج بره صناديقنا..

الـلي يخرجنـا بـره صناديقنـا هـو أولا إننـا نصـدق إنـه فيـه عـالم كامـل وجديـد ومختلـف عـن كل الـلي نعرفـه وكل الـلي عشـناه مهـما كنـا مصدقينـه..

وثانيًـا إننـا ننـوي ونقـرر نخـرج بـكل شـجاعة حتـى لـو كان الخـروج مخاطـرة.. هـو فيـه أي حاجـة مفيـدة مـا فيـش وراهـا مخاطـرة؟

وثالثًــا يــا ريــت مــا تكونــش لوحــدك.. يكــون فيــه حــد معــاك، يسـاعدك وياخـد بإيـدك.. يونسـك ويوريـك الطريـق.. ويكـون رفيقك في رحلتـك.. الحـد ده ممكـن يكـون صديـق، زوج.. زوجـة، معالـج، أو حـد قابلتـه صدفـة.. وطبعًـا لـو مـا فيـش حـد معـاك.. ربنـا موجـود..

ولـو مـش عـارف تبـدأ منـين وإزاي وفـين.. هأقولـك مـا تسـتعجلش. هــوّن عــلى نفســك.. مجــرد إنــك تشــوف إنــك كنــت عايــش جــوه صنـدوق دي بدايـة كويسـة جـدًّا.. اصـبر.. والباقـي هايجـي لوحـده وفي ميعــاده.. صدقنــي..

أول بقى ما تخرج بره الصندوق.. وتقرر تفتح عينيك وودانك وقلبك.. هاتكتشف الخدعة اللي كنت فيها.. وهاتشوف العالم اللي ما كنتش سامح لنفسك تعرف عنه حاجة.. وهاتعمل علاقات جديدة بأفكار ومشاعر مختلفة جدًّا.. هاتشوف وتسمع وتحس كل حاجة وكل حد كأنك أول مرة تعيش، وأول مرة تتنفس، وأول مرة تتولد.. ما تستغربش من التعبير ده.. إحنا ممكن نتولد من جديد كل يوم..

كفاية بقى صناديق..

ويالَّلا نشوف النور..

يالَّلا..

مستني إيه..

(١٥)
ما تصدّقش كل حاجة إنت مصدّقها

فيـه واحـد اسـمه (سـولومون آش) عمـل تجربـة مهمـة جـدًّا في تاريـخ العلـم سـنة ١٩٥١..

(آش) جـاب عـدد مـن النـاس وحطهـم كلهـم في اختبـار معـين وكان متفـق معاهـم كلهـم مـا عـدا واحـد عـلى الإجابـة الـلي هايقولوهـا.

كـرَّر (آش) التجربـة دي ١٨ مـرة، وكان اتفاقـه مـع الممثلـين إنهـم يقولـوا الإجابـة الصحيحـة في أول مرتـين فقـط، وبعـد كـده كلهـم هايقولـوا إجابـة خطـأ متفـق عليهـا ويشـوف الواحـد الباقـي هايقـول إيـه.. بعدهـا آش عمـل التجربـة دي مـع عـدد أكـبر مـن النـاس وبطـرق مختلفـة وطبعًـا كانـت النتائـج مذهلـة..

ثلـث النـاس الـلي اتعرضـوا للتجربـة قالـوا نفـس الـرأي الخطـأ الـلي سـمعوه مـن باقـي زمايلهـم في كل التجـارب (كان دايمًـا يكـون دورهم في الـرد هـو الأخـير بعـد كل النـاس).. وثـلاث أربـاع (يعنـي ٧٥٪) مـن النـاس قالـوا نفـس الـرأي الخطـأ في تجربـة واحـدة عـلى الأقـل..

النـاس دي مـا قالتـش الـرأي الخطـأ بسـبب خـوف أو تهديـد أو رغبـة في الموافقـة وخـلاص.. لا.. النـاس دي اسـتقبالهم للحقيقـة اتغـير.. يعنـي هـما كانـوا شـايفين ومصدقـين الـلي قالـوه (اتعمـل معاهـم كلهـم مقابـلات فرديـة بعـد كـده).. هـما اتأثـروا فعـلا بـرأي الممثلـين المتفقـين مـع الباحـث لدرجـة إن رؤيتهـم وقراءتهـم وتفسـيرهم لـلي هـما شـايفينه بعنيهـم اتغـيرت واختلفـت..

الكلام ده معناه إيه؟

معناه إن حضرتك لما بتكون في وسط مجموعة من البشر.. ممكن بكل بساطة اللي إنت شايفه ومقتنع بيه ومصدقه ما يكونش إلا تأثير المجموعة عليك (ده بيسموه تأثير المجموعة Group Influence).. ممكن تكون شايف الشمال يمين لأن كل الناس شايفينه كده.. وتكون شايف اليمين شمال علشان إنت فعلا عينيك ومداركك وحواس استقبالك اتأثرت برؤية المجموعة أكتر من رؤيتك إنت الشخصية..

المجموعة دي ممكن تكون شلة أصحاب.. زملاء عمل.. عيلة.. فريق رياضى.. وساعات مجتمع بحاله..

أي مجموعة ممكن تقنع أي حد بأي حاجة..

ما تصدقش كل حاجة إنت مصدّقها..

اقرا بقى الفصل السابق (الصندوق) من الأول..

وبعده..

نتقابل تانى..

في الفصل الجاي..

(١٦)
الكارير شيفت

عشــت في إنجلــترا ســنتين لمــا كنــت بحــضر الدكتــوراه في الطــب النفـسي.. فوجئـت بعـد شـوية إن أحـد المشرفـين عليّـا كان بيشـتغل عـازف جيتـار بعـد الضهـر.. طبعًـا وقتهـا كنـت- مـا شـاء اللـه- متحلي بالعقليـة المجتمعيـة الشرقيـة العظيمـة.. والراجـل نـزل مـن نظـري، واكتأبـت، وبقيـت ببصلـه مـن فـوق لتحـت، وكانـت حالتـي حالـة..

فكـرة إن حـد يشـوف إنـه مـش بيحـب شـغله وإنـه اتفـرض عليـه دي أصـلا فكـرة محتاجـة قـدر كبـير جـدًّا مـن الشـجاعة والتحمـل والإقـدام وسـاعات التهـور.. خاصـة في مجتمـع زي مجتمعنـا.. لكنهـا تــكاد تكــون حاجــة عاديــة جــدًّا في مجتمعــات تانيــة زي أوروبــا وأمريـكا والـدول المتقدمـة..

المهم.. نجيب الموضوع من الأول.. هو إحنا بنشتغل ليه؟

وده مـش سـؤال عـام.. المقصـود هنـا هـو إحنـا في مجتمعنـا بنختـار شـغلنا عـلى أي أسـاس؟

خد عندك يا سيدي..

جـزء لا بـأس بيـه مننـا بيختار شـغله بنـاء عـلى الوجاهـة الاجتماعية.. الـلي كانــت لفــترة كبــيرة مــن الزمــن، ولا زالــت في بعــض الشرائــح تتوجـه ناحيـة الطـب والهندسـة والصيدلـة ومـا يشـبههم..

جـزء تـاني بيختـار بنـاء على مـدى القـوة والتأثـير الاجتماعـي للوظيفة أو المنصـب، إلى جانـب الوجاهـة برضـه، وهنـا نلاقـي وظائـف القضاء والشرطـة والجيـش وغيرهم..

وجـزء تالـت بيختـار بنـاء عـلى مـدى مناسـبة الشـغل لبعـض الظـروف المكانيـة (قربـه مـن البيـت أو الأسرة) أو النوعيـة (وظائـف مناسـبة أكـتر للبنـات مثـلا) أو العائليـة (الإكـمال في نفـس مهنـة الأب أو الأم)، وهكـذا..

وجـزء رابـع وخامـس وسـادس وعـاشر بيختـار الشـغل الـلي مـا لقـاش غيره..

وهنا ييجي السؤال الأصعب..

هو إحنا أصلا بنختار شغلنا؟

والإجابة للأسف وبالفم المليان: لااااااااااااااااااااااااااااااااا

إحنـا الـلي بيختـار شـغلنا هـو مكتـب التنسـيق، الـلي بيحـدد مسـتقبلنا هـو درجاتنـا في الثانويـة العامـة، الـلي بيخطـط حياتنـا هـو مـدى قدرتنـا عـلى حفـظ بعـض المعلومـات واسـترجاعها لمـدة ثـلاث سـاعات في لجنـة الامتحـان..

ولـو مكتـب التنسـيق إدانـا بعـض الاختيـارات، يبقـى سـاعتها الـلي هايختـار برضـه مـش إحنـا، الـلي هايختـار غالبًـا هايكـون أهلنـا.. الأب الـلي عـاوزك دكتـور قـد الدنيـا، أو وكيـل نيابـة مـالي مركـزك، أو محاسـب تكمـل المسـيرة بتاعتـه.. والأم الـلي عـاوزاكي صيدلانيـة علشـان الصيدليـة بتاعتهـا، أو مدرسـة علشـان تقعـدي وتتسـتتي في البيـت، أو موظفـة في الحكومـة علشـان غـدر الزمـن وحوجـة الأيـام..

والـلي مـش بيدخـل في دوامـة مكتـب التنسـيق، بيشـتغل الـلي ربنـا بيسـهل بيـه..

يبقـى غالبًـا آخـر واحـد ليـه (فعـل) الاختيـار في حكايـة الشـغل دي هـو إنـت.. مـع إنـك أول واحـد ليـه (حـق) الاختيـار فيهـا.

طبعًـا المنظومـة دي فاشـلة مـن أولهـا لآخرهـا، وبتـؤدي لبـلاوي كتـير جـدًّا.. أولهـا حالـة السـعار الرهيـب للوصـول إلى أعـلى نقطـة في جبـل التنسـيق علشـان يبقـى قدامـك كل الأبـواب مفتوحـة.. السـعار ده بيصيـب الأهـالي بالعتـه والجنـون والدخـول في سـباق محمـوم نحـو الـلاشيء، ويصيـب أبناءهـم بالاكتئـاب والتوتـر والفصـام وكل الأمـراض النفسـية المكتوبـة في الكتـب.

ملامـح هـذا السـعار أولهـا حمـى الـدروس الخصوصيـة، وآخرهـا فـوضى الغـش والتزويـر والوسـايط والرشـاوى، وبينهـم مـدارس خاويـة عـلى عروشـها..

ثانيهـا.. اتفضـل يـا سـيدي.. نجحـت؟ جيبـت مجمـوع؟ دخلـت الكليـة؟ اتخرجـت؟ اشـتغلت؟ حـب بقـى شـغلك وانجـح وأبـدع فيـه.. هههههههههههههـه.. إزاي بقـى والنبـي؟

عنـدك واحـد اشـتغل مـدرس، وكان نفسـه يشـتغل دكتـور.. بـس قدراتـه عـلى الحفـظ مـا ساعدتهوش يبـخ الـكلام الـلي حفظـه كلـه في ورقـة الإجابـة..

وعنـدك واحـد اشـتغل دكتـور، بـس كان حلـم حياتـه يطلـع رسـام، لأنـه بيحـب الرسـم، بـس جـاب مجمـوع عـالي وأهلـه اسـتخسروه وأقنعـوه يدخـل طـب..

عنـدك واحـدة اشـتغلت صيدلانيـة علشـان تكمـل في صيدليـة أبوهـا، رغـم إنهـا كانـت حابـة تشـتغل في مجـال السـياحة..

وعنـدك مهنـدس كان عـاوز يبقـى ظابـط.. ومحاسـب كان حابـب يكـون محامـي.. ومحامـي كان بيحلـم يبقـى وكيـل نيابـة.. وصحفـي كان نفسـه يبقـى مذيـع.. وغيرهـم وغيرهـم..

كلمنـي بقـى عـن التقـدم العلمـي والانفتـاح البحثـي واخـتراق القـرن الواحـد وعشرين..

بالنسـبة لي بقى كل ده مش مشـكلة.. أو بكلمات أدق.. مش مشـكلة كبـيرة.. المصيبـة الكبـيرة بالنسـبة لي هـي إنـك -غالبًـا- هاتلبـس في الشـغلانة دي طـول عمـرك.. واحتـمال تصـدق إنـك بتحبهـا، رغـم إنهـا مـش بتعـبر عنـك.. والصعوبـة الأكـبر في الحكايـة دي كلهـا هـي صعوبـة إنـك تسـيبها وتشـتغل غيرهـا.. علشـان ده بيمثـل مخاطـرة ماديـة ممكـن تهـددك وتهـدد بيتـك وأسرتـك لـو إنـت متجـوز، وإحنـا لسـه مافيـش عندنـا المسـارات التعليميـة البديلـة اللـي تـدي الفرصـة لأي حـد يتعلـم الحاجـة اللـي هـو بيحبهـا وياخـد فيهـا شـهادة تخليـه يشـتغل بيهـا مـن غـير مـا يعـدي عـلى معبـد الثانويـة العامـة ويديـن بديـن مكتـب التنسـيق.

طيـب حـد جـه واكتشـف بعـد شـوية مـن شـغله إنـه مـش بيحبـه، حتـى لـو كان بيحبـه فعـلاً قبـل كـده، أو إنـه اختـاره في ظـروف نفسـية أو عائليـة معينـة اتغـيرت دلوقـت، أو إنـه شـاف إن الشـغل ده مـش مناسـب لطبيعـة حياتـه وشـخصيته في الوقـت الحـالي.. أو لقـى نفسـه في شـغل تـاني.. أو مجـرد إنـه حـب يغـير.. يعمـل إيـه؟!

والله العظيم ما أعرف..

لكن..

اللي أعرفه بجد إنك لما تشوف حد قرر يغير مهنته، اعرف إنك -غالبًا- قدَّام شخص عنده قدر من الشجاعة والحكمة وتحمل الحيرة وقبول الغموض ومقاومة التوهان والصبر على عدم وضوح الرؤية.. شخص قرَّر يكون حقيقي وسط زيف ممكن يكون عاش فيه سنين طويلة جدًّا.. شخص مستعد يتحمل ألم الانسلاخ من جلده القديم علشان يخرج منه بني آدم جديد تمامًا..

أنا قولت غالبًا علشان ممكن حد يغير مهنته لأسباب تانية زي اللي قولتها في الأول بالظبط (وجاهة اجتماعية أو قوة تأثير اجتماعي أو ظروف مكانية أو غيرها) وتكون ساعاتها الحسابات مختلفة شوية..

في بعض أنواع العلاج النفسي العميق بنتفق مع المريض شوية اتفاقات.. منها إنه فيه احتمال أثناء أو بعد العلاج إنه يكتشف إن كل الاختيارات اللي اختارها في حياته (شغله، زواجه، مكان معيشته، طبيعة علاقاته....) كانت اختيارات مبنية على أساسات هشة غير صحيحة نفسيًّا.. وإنه وارد جدًّا إنه بعد ما يكتشف ده يقرر يعمل تغييرات جذرية في حياته في كل النواحي دي.. لأنه ساعتها هايكون إنسان جديد، ليه رؤية مختلفة، ومن حقه اختيارات جديدة.. وده أحيانًا بيحصل فعلاً..

تغيير المهنة (الكاريير شيفت) مش دايمًا دلع وفراغ وضياع..

مش دايمًا فشل ولا تعويض فشل ولا نهايته فشل..

مش بالضرورة عدم فهم أو سوء تقدير..

ممكن يكون وراه حد بيحاول يكتشف نفسه من أول وجديد..

حد بيحاول يخرج بره الصندوق..

حد بيحاول يخرج عن النص..

حد قرر يعمل اللي بيحبه..

مهما كان التمن..

(١٧)

إنت مين؟

- حضرتك بتشتغل إيه؟
- دكتور
- طيب اقلع..!
- أقلع إيه بالظبط؟
- اقلع وظيفتك!
- إزاي يعني؟
- يعني تخيّل إنك نمت وصحيت لقيت نفسك في إجازة قسرية من مهنة الطب.. أو إنك استقلت منها.. أو حصل مشكلة في مكان شغلك واترفدت.. إيه اللي هايفضل منك؟

- وحضرتك؟
- طالب في كلية آداب
- طيب اقلع..!
- أقلع إيه أنا كمان؟
- تصور إنك فجأة لقيت الكلية قفلت أو لغوا الدراسة في كليات الآداب أو.. أو..

تيجي تجرّب الحكاية دي.. تيجي تتخيل معايا إن وظيفتك اختفت أو إنك تخليت عنها؟

تفتكر إيه اللي هايتبقى؟

إيه الطبقة اللي تحتها؟

عيلتك؟

آه.. هيّ عيلتك..

مراتك وأولادك..

أو أبوك وأمك وإخواتك..

طيب تصوّر بقى إنهم فجأة اختفوا هما كمان.. صحيت من النوم ما لقيتهومش.. سافروا.. هاجروا.. ما بقوش موجودين معاك ولا حواليك! إيه اللي هايتبقى؟ إيه الطبقة اللي تحتهم؟

أصحابك.. جيرانك.. زملاء الشغل..

طيب دول كمان اختفوا وما بقوش موجودين.. فاضل إيه تاني؟

فاضل إنت..

أيون..

إنت.. زي ما إنت..

إنت لوحدك.. وبس..

- **طيب إنت مين بقى؟ تيجي تعرف نفسك..**
- **أحمد.. حسن.. نادين.. مها.. أي اسم؟**
- **بس ده مش إنت.. ده اسمك.. مش بيعبر عن أي حاجة يعني..**
- **أنا دكتور.. مهندس.. مدرس.. طالب..**

- ما إحنا اتفقنا إن دول مش موجودين خلاص.. وبعدين دي مجرد وظيفة.. دي مش إنت.. دي وظيفتك..
- أنا طويل وعريض وأبيضاني شوية..
- يا باشا ده شكلك.. ده مش إنت خالص..
- أنا ابن فلان وعلان وترتان..
- ما هو برضه دول خلاص.. بح.. حتى لو لسه موجودين.. دول مش إنت برضه..
- أنا.. أنا.. مش عارف..

طيب خد نفسك بالراحة كده.. واقرا اللي جاي بهدوء..

هو إيه اللي بيعرفنا؟ إيه اللي بيحدد وجودنا ويوصفه ويديله معنى؟ إيه اللي بيقول أنا مين وإنت مين؟

ما أعتقدش إن فيه إجابة واحدة واضحة وقاطعة للسؤال ده..

بس من وجهة نظري (الشخصية البحتة) إحنا موجودين في الأثر اللي بنؤثره في غيرنا.. في البصمة اللي بنتركها ورانا في الأماكن والأزمنة..

أنا ممكن أحس نفسي في كلماتي اللي بتوصلك دلوقت.. الكلمات اللي بتحركك وتحررك وتخليك تشوف حاجات جديدة ما كنتش شايفها قبل كده..

إنت ممكن تحس بوجودك في عيون صاحبك اللي بيفرح أول ما بيشوفك.. لأنك بالنسبة له مصدر بهجة وسعادة..

ممكـن تلاقـي نفسـك في نظـرة الرضـا الـلي بينظرهالـك تلميـذك أو ابنـك لمـا تعلّمـه حاجـة جديـدة ويبـدأ يمارسـها ويعـرف قيمتهـا..

ممكـن تكتشـف معنـى حياتـك في بسـمة بسـيطة عـلى شـفايف مراتـك لمـا تمـد إيـدك وتسـاعدها في البيـت..

كل ده أعمـق بكتـير مـن مجـرد الوظيفـة والدراسـة والأهـل والأصحـاب.. ده أثـرك عليهـم وفيهـم كلهـم.. وهـو ده- في رأيـي الحـالي- الـلي بيعرفـك ويوصفـك ويرسـم أهـم ملامـح وجـودك.. ويخـلي ليـه معنـى واتجـاه وهـدف..

فيه حد أثره بيكون كتاب..

فيه حد أثره بيكون مقطوعة موسيقية أو عمل فني..

وفيه حد بيكون أثره ناس اتعلمت واتغيرت على إيده..

إحنا مش بس اسمنا ولا شكلنا ولا شغلنا ولا أهلنا..

إحنـا كـمان الأثـر الـلي بنسـيبه في النـاس والأشـياء والأماكـن.. بعـد مـا نتجـرد مـن كل طبقـات وجودنـا المؤقتـة..

إنت بقى..

مين؟

(١٨)
الصورة الكاملة

(١)

من أحد مشاهد مسلسل (سقوط حر- رمضان ٢٠١٦):

- **الطبيب النفسي: إيه اللي كان ممكن يسعدك؟**
- **والدة المريضة: حاجات عادية.. بيت.. عيال.. زوج..**
- **-الطبيب النفسي: طيب مانتي كان عندك بيت وعيال وزوج!**
- **والدة المريضة: بس كان عندي حاجة تخليك ما تشوفش معاها أي حاجة تانية..**
- **اللي هيه إيه؟**
- **الخوف..**

بعض كتاباتي السابقة كانت بتركز على دور الرسايل اللي بتوصل من الآباء والأمهات في تكوين صعوبات وأعراض وأمراض نفسية عند أبناءهم. وبالرغم من إن ده مش العامل الوحيد في الإصابة بالمرض النفسي (فيه عوامل جينية وبيئية وغيرها كتير)، لكنه- في رأيي- عامل مهم جدًّا.. علشان الرسايل دي بتتحول بعد شوية لجزء لا يتجزأ من التكوين النفسي للأبناء.. وبتكون في قوتها وتأثيرها أقوى بكتير من الجينات والبيئة والظروف..

في الحقيقة كل ده هو جزء بسيط من الصورة الكبيرة.. اللي هاحاول أوضح دلوقت جزء آخر منها..

المرة دي أنا هاتكلم عن الجانب الآخر من الحكاية.. جانب الآباء والأمهات اللي بيوصلوا لأبناءهم رسايل نفسية مؤذية ومشوهة بدرجات مختلفة..

للوهلة الأولى بنشوفهم على إنهم ناس قساة جناة.. جنوا على أولادهم.. مقدروش يحسوا بيهم ويفهموهم ويحبوهم حب حقيقي غير مشروط.. ناس تفننوا في سوء المعاملة والإهانة والذل والبعد.. ناس ضارّين مؤذيين معندهمش قلب ولا رحمة..

لكن.. الرؤية دي عاملة زي اللي شايف مشهد واحد من حكاية طويلة عريضة.. أو بيبص في صورة ثابتة ليها بعدين اتنين فقط.. رغم إن فيه تفاصيل كتير للحكاية.. وأبعاد أكتر للصورة..

باقي الحكاية موجود فيما يُسمى علميًّا باسم Schizophrenogenic Mother، أو الأم المسببة للفصام لدى أبناءها، والى بتمثلها الأم اللى فى المشهد السابق..

الأم دي عندها إحساس رهيب بالخوف.. رعب مالهوش حدود.. فقدان عميق لأي درجة من درجات الإحساس بالأمان.. ده ممكن يكون نتيجة ضغوط حياتية صعبة اتعرضت ليهاً.. أو فقد لحد غالي جدًّا، أو تربية قاسية هي شخصيًّا عاشتها.. أو حاجات تاني.. أو كل دول مع بعض..

الأم دي بتفضل تقاوم وتقاوم لغاية ما توصل للحظة معينة ما تقدرش تعافر فيها أكتر من كده، بتكون استنفدت كل طاقتها، واستخدمت كل أسلحتها، ونفَسها فعلا اتقطع.. فتضطر إنها تاخد قرار صعب جدًّا هاتعيش بيه حياتها اللي جاية كلها.. قرار هو الأصعب والأقسى على الإطلاق.. قرار إنها تدفن نفسها..

(٢)

القـرار الـلي بتاخـده الأم هنـا هـو قـرار معقـد جـدًّا، تقـدر تقـول إنـه تـلات قـرارات في بعـض.. أو قـرار ليـه تـلات مسـتويات أو وجـوه:

بتقـرر أولاً إنهـا تدفـن أنوثتهـا الفطريـة الحقيقيـة الـلي اتولـدت وعاشـت بيهـا (شـوية)، وتتحـول (نفسـيًّا) لراجـل خشـن صلـب قـوى تحـاول تحمـى بيـه نفسـها وأولادهـا، راجـل يقـدر يعمـل كل حاجـة، ويعـرف يعمـل كل حاجـة، راجـل راجـل يعنـي.. وطبعًـا سـاعات بتقـرر تطلـع أنثـى مزيفـة مبهرجـة مائعـة، تنتقـم بيهـا مـن كل الرجالـة.

بتقـرر كـمان إنهـا تلعـب دور المنقـذ لـلأولاد، وده دور حيـاتي درامـي شـكله مـن بـره لطيـف جـدًّا، بتكـون فيـه الحـارس الهـمام، والناصـح الأمـين، وحامـي الحمـى لـلأولاد الضعـاف مـن كل شيء وأي شيء.. وفي الحقيقـة هـي مـش لازم تحـرم أبناءهـا مـن الحـب والحنـان ولا حاجـة، بالعكـس، الأخطـر إنهـا تديهـم الحـب والحنـان بزيـادة للدرجـة الـلي تخليهـم مـا يقـدروش يسـتغنوا عنهـا.

وتقـرر بقـى أخـيراً إنهـا تبلـع أولادهـا.. أيـون.. تبلعهـم.. مـا تتخضش مـن التعبـير.. تبلعهـم بمعنـى إنهـا تحاوطهـم مـن كل ناحيـة، وتمنـع عنهـم الميـه والهـوا، تخـلي نفسـها هـي المصـدر الوحيـد للحـب والحنـان والعطـاء والأمـان والفلـوس وكل حاجـة، تخليهـم محتاجينهـا طـول الوقـت، ومعتمديـن عليهـا في كل حاجـة بـدون حـدود.. تبعدهـم عـن كل النـاس (وسـاعات عـن أبوهـم نفسـه).. وتعمـل كـده بمنتهـى البراعـة علشـان دي الحاجـة الوحيـدة الـلي ممكـن تحـس مـن خلالهـا بالأمـان (الزائـف طبعًـا)..

الحاجة الأكتر والأخطر واللي ممكن تصيب الأولاد بالفصام في بعض الأحوال (من هنا جه الاسم العلمي للنوع ده من الأمهات)، هو إن الأم دي دايمًا بتوصل لأولادها رسالتين عكس بعض في نفس الوقت.. يعني تقول لابنها (ياللا شد حيلك علشان تنجح)، بس من جواها وبتصرفاتها بتوصله: (إوعى تنجح لحسن تتخلى عني)، وتقول لبنتها: (إنتي كبرتي واحلويتي وبقيتي على وش جواز)، بس من تحت لتحت بتقولها: (إوعى تتجوزي وتسيبيني).. الأم هنا مرعوبة من الوحدة، خايفة من إحساسها الرهيب بعدم الأمان، هاتتجنن فعلا لو بقت لوحدها.. الأم هنا بجد.. أغلب من الغلب..

(٣)

- أنا ما لحقتش أعيش يا دكتور، أنا ما فرحتش بحاجة، ما فرحتش بنفسي وأنا بنت لسه متجوزة، ولا فرحت بنفسي وأنا أم.. أنا ما عشتش.. أنا ضيّعت عمري كله علشان بناتي يطلعوا كويسين.. ودي آخرتها..

مشكلة القرارات المركبة اللي بتاخدها الأم دي (وساعات الأب بس بتفاصيل مختلفة)، هي إنها أولاً بتحرمها من أنوثتها الحقيقية اللي كلها طيبة وفرحة وحياة وحنان وحب ورحمة. وثانياً.. بعد شوية هايتحول دور المنقذ اللي بدأت بيه، لدور الضحية اللي بتضحي بكل حاجة في حياتها وسنينها وعمرها علشان غيرها..

وده دور بائس ويائس وبيخلي صاحبه طول الوقت مستمتع بتعذيب نفسه وذلها وهوانها وحرمانها من كل حقوقها الإنسانية باسم التضحية في سبيل حد تاني (ومجتمعات زي مجتمعنا بتشجع وتسقف جدًّا للدور ده)..

وبعد شوية كمان هايكمل السيناريو بإنها تكون هي (الجاني) على أولادها، اللي هاتكتشف في آخر المشوار إنها حرمت نفسها من الحياة بسببهم، وضيّعت نفسها علشانهم.. وتبدأ تخليهم يدفعوا تمن ده من وقتهم وجهدهم وتفكيرهم وأعصابهم، ونفسيتهم، وتبدأ تحسسهم بالذنب كل لحظة بكلمات زي (أنا ضيّعت عمري ودفنت نفسي بالحيا علشانكم) و(أنا ما عيشتش علشان إنتوا تعيشوا) و(أنا ما خدتش من دنيتي حاجة بسببكم).. وما تستغربش لما أقولك إن جسمها ساعات بيكون طرف في اللعبة ويجيلها ضغط وسكر وجلطات ونزيف وأورام، وده يخلي أولادها يدفعوا التمن أضعاف أضعاف بجد..

كام واحد مننا سمع الكلام ده (ببعض التنويعات طبعًا)؟ كام واحد شاف السيناريو ده بيتكرر قدامه؟ طيب كام واحدة أو واحد عاشه بنفسه؟

ما فيش داعي للإجابة..

طبعًا مش النوعية دي من الأمهات هي بس اللي بتساعد في وجود أمراض نفسية عند أولادها، فيه أنواع كتير من الأمهات والآباء غيرها بيعملوا كده برضه.. بس دي أعقدهم وأخطرهم..

(٤)

فيـه نـوع مـن العـلاج النفـسي اسـمه العـلاج النفـسي الدينامـي Dynamic Psychotherapy .. بيحـاول المعالـج يشـوف فيـه مـع مريضـه إيـه الرسـايل الـلي وصلتـه في طفولتـه وإزاي أثـرت فيـه لغاية النهـاردة، وإزاي علاقتـه بأبـوه وأمـه منعكسـة عليـه في علاقته بنفسـه وبالآخريـن وسـاعات بربنـا (في ثقافتنـا طبعًـا).. في المراحـل الأولى مـن العـلاج بيشـوف المريـض قـد إيـه هـو اتعـرض لتشـويه وأذى وضرر وإتـلاف نفـسي ومعنـوي مـن والديـه، وبيشـوف قـدّ إيـه أرضـه كانت مسـتباحة علشـان بـس يتحـب أو يتقبـل أو يُهتـم بيـه، وإنـه حتـى لما كان ده بيحصـل، كان بيحصـل بـشروط وقيـود وتمـن غـالي كان لازم يدفعـه..

لمّـا المريـض بيشـوف ده، بيتفجـر جـواه طاقـة هائلـة مـن الغضـب والعنـف وسـاعات الانتقـام، وبيقـوم أحيانًـا بالتعبـير عـن ده بأشـكال وأسـاليب مختلفـة.. وبيكـون مهـم جـدًّا وقتهـا إننـا - كأطبـاء وكمعالجـين- نقبلهـا ونحتويهـا..

لكــن.. بعــد شــوية، بيكتشــف المريــض المفاجــأة المذهلــة.. الــلي بتقلــب موازينــه رأسًــا عــلى عقــب..

بيكتشـف إن أبـوه وأمـه في الحقيقـة أغلـب منـه بمراحـل، وإنهـم هما شـخصيًّا اتعرضـوا لتشـويه وأذى وضرر نفـسي بيكـون سـاعات أقـوى وأشـد مـن الـلي اتعـرض ليـه المريـض نفسـه منهـم.. وبيكتشـف إنهم قبـل مـا يـؤذوه، كانـوا ضحيـة لـلأذى، وقبـل مـا يقسـوا عليـه، كانـوا ضحيـة للقسـوة، وقبـل مـا يظلمـوه، هـما نفسـهم اتظلمـوا كتـير..

بيكتشـف المريـض شـوية شـوية إن الـلي عملـه معـاه أبـوه وأمـه كان هـو الحاجـة الوحيـدة الـلي شـافوها، والحاجـة الوحيـدة الـلي يعرفوهـا، والحاجـة الوحيـدة الـلي اتربـوا عليهـا واتعلموهـا..

بيكتشـف إنهـم بؤسـاء، وغلابـة، ومظلومـين.. وإنهـم كانـوا لفـترات طويلـة جـدًّا خاضعـين لظـروف أقسى، ورسـايل نفسـية أعنـف..

مـش بـس كـده.. ده بيكتشـف كـمان إنـه سـاعات بيكـون مجـرد حلقـة صغـيرة في سلسـلة طويلـة مـن الأجيـال المتعاقبـة الـلي بتـورث لأولادهـا وأحفادهـا العقـد والصدمـات النفسـية والسـيناريوهات البائسـة (فيـه نظريـة كاملـة في الأمـراض النفسـية اسـمها توريـث الصدمـات عـبر الأجيـال)..

بيكتشـف، وبنكتشـف معـاه، إن فيـه وجـه تـاني للعملـة، وبعـد ثالـث ورابـع للصـورة، وحكايـة طويلـة ورا المشـهد..

سـاعتها بيكـون عليـه إنـه يختـار مـا بـين إنـه يفضـل في غضبـه وعنفوانـه ورغبتـه الطفوليـة في الانتقـام، ومـا بـين إنـه يشـوف الصـورة الكاملـة، ويعـذر، ويسـامح، ويرحـم، ويكـبر..

وسـاعتها بيشـوف بمـا لا يـدع مجـالاً للشـك، إنـه إذا كان أبـوه وأمـه وصّلولـه زمـان رسـايل نفسـية مؤذيـة، وهـو صدقهـا مضطـرًا.. فهـما كـمان وصلتهـم رسـايل مؤذيـة، وصدّقوهـا مضطريـن..

بيشـوف كـمان إنـه هـو دلوقـت الشـخص الوحيـد المسـئول عـن الاختيـار مـا بـين الاسـتمرار في تصديـق الرسـايل دي، أو اتخـاذ قـرار علاجـي وجـودي مـا لهـوش بديـل.. وهـو إنـه يتغـير.. ويخـف..

أيون.. المريض النفسي يقدر يقرر إنه يخف..

الرؤيـة دي طبعًـا صادمـة، ومزعجـة، ومحـيرة.. بـس منطقيـة، وحقيقيـة، ومفيـدة جـدًّا، لمـا تيجـي في وقتهـا..

لو كان ده وقتها بالنسبة ليك..

لو كنت شايفة إن ده وقتها بالنسبة ليكي..

تيجي نعذر نفسنا ونعذرهم؟

تيجي نسامح نفسنا ونسامحهم؟

تيجـي نشـوف احتياجاتنـا الـلي اتحرمنـا منهـا، أو أخدناهـا بـشروط ونشـوف احتياجاتهـم الـلي اتحرمـوا منهـا، أو أخدوهـا برضـه بشروط؟

تيجي نشوف الصورة الكاملة؟

تيجي نكون آخر جيل هايستلم الإرث النفسي التقيل ده؟

تيجي نمنع توريثه لأولادنا وأحفادنا؟

تيجي نتغير؟

تيجي نبدأ بنفسنا.. وبدايرتنا الصغيرة؟

تيجـي نصـدق إن العـلاج هـو الحـب.. والتريـاق هـو السـماح.. والطريـق هـو الرحمـة..

بالمناسبة.. فيه نوع تاني من العلاج النفسي اسمه Forgiveness Therapy أو العلاج بالتسامح، قائم على فكرة إنه إزاي لما بنسامح، ده بيخلي جروحنا الداخلية تندمل.. وشروخنا النفسية تلتئم.. وطاقتنا تتوجه من الغضب والانتقام اللي ممكن ياكلنا، للحب والحياة اللي ممكن تساعدنا..

طبعًا لو ماكانش ده الوقت المناسب بالنسبة لك، أو لو ما كنتش مستعد دلوقت.. أو لو كان اللي حصل أكبر من قدرتك على استيعابه والتعامل معاه.. ما فيش أي مشكلة.. وما فيش أي داعي للضغط أو الغضب أو الاستعجال.. لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها.. وكل شيء بأوان..

كفاية دلوقت إنك تحب نفسك وتسامحها وترحمها..

علشان برضه مع نفسك..

العلاج هو الحب..

والترياق هو السماح..

والطريق هو الرحمة..

(١٩)

جهاد الجينات

كتب الطب بتقول إن المرض النفسي علشان يحصل عند حد بيكون فيه تلات حاجات مهمة (على الأقل).. الأولى هي استعداده الوراثي والجيني، والتانية هي طريقة تربيته ومعاملة أهله ليه في طفولته، والتالتة هي تعرضه لظرف نفسي أقوى من قدرته على المقاومة والتحمل.. التلات حاجات دول بيؤدوا لاختلال كيميائي ببعض مناطق المخ.. وظهور الأعراض النفسية..

بس بيحصل كتير إننا نلاقي حد عنده كل ما يؤهله إنه يكون مريض نفسي من الدرجة الأولى.. لكنه لم يمرض نفسيًّا بالرغم من كده!

إيه بقى الحكاية؟

في الحقيقة.. الحكاية دي مهمة جدًّا.. وأنا كاتب الكلام الجاى ده كله علشان اطمّنك.. واونسك..

أولا.. مهم نعرف إن العوامل اللي بتؤدي لحدوث مرض نفسي هي في الحقيقة أكتر من كده بكتير.. عشرات وربما مئات العوامل.. لكن اللي نعرفه منها وعنها قليل جدًّا.. يا دوب هما التلاتة دول ويمكن واحد أو اتنين تانيين.. والباقي كله الله أعلم بيه.. إحنا ما نعرفش كل حاجة عن أي حاجة.. العلم لسه قدامه كتير أوي..

ثانيًا.. مهم كمان نعرف إنه زي ما فيه عوامل تؤدي للمرض النفسي، فيه كمان عوامل بتحمي من المرض النفسي مهما كانت الظروف والضغوط والاستعداد الجيني.. زي مثلاً وجود حد في العيلة أو القرايب أو الأصحاب بيقوم بدور صمام الأمان بالنسبة للطفل أثناء تربيته.. الخال.. العمة.. الأب في حالة قسوة الأم..

الأم في حالـة إهـمال الأب.. صديـق قريـب.. جـار مخلـص.. وهكـذا.. الحـد ده بيقـدم للطفـل (غالبًا مـن غـير ما يقصـد ولا يعـرف) معظم الـلي هـو محتاجـه ومـا كانـش لاقيـه مـن مصـادره الطبيعيـة..

كـمان مـدة وقـوة وتكـرار الرسـايل المرضيـة الـلي بتوصـل للطفـل ممكـن تحـدد هايكـون مريـض نفـسي والـلا لأ.. يعنـي الـلي بيتبهـدل كل يـوم ويتشـتم ويـضرب، غـير الـلي بيتقالـه كلمتـين كل أسـبوع.. والـلي بتتعـرض لاعتـداء جسـدي بشـكل قـاسي ومتكـرر غـير الـلي اتعرضـت للتحـرش مـرة واحـدة وأخـدت حقهـا.. وهكـذا..

ده غـير إن بعـض الأطفـال حساسـين أكـتر مـن غيرهـم.. يعنـي فيـه طفـل تفـرق معـاه كلمـة أو نظـرة.. وطفـل تـاني مـا تفرقـش معـاه كل حاجـة بنفـس الدرجـة..

وطبعًـا مسـتوى ذكاء الطفـل وقدرتـه عـلى الاسـتيعاب والتحليـل والفهـم ممكـن ينقـذه في أوقـات كتـير مـن مـرض نفـسي محقـق..

ولـو الطفـل ده مبـدع بـأي شـكل في حاجـات زي الرسـم أو الكتابـة أو التصويـر أو غيرهـا، فـده كـمان ممكـن ياخـده بعيـد شـوية عـن واقعـه الضاغـط المـؤلم..

وحاجـات تانيـة كتـير جـدًّا.. الموضـوع معقـد ومتشـابك لأقـصى درجـة..

نيجي بقى للمهم..

فيـه عامـل مهـم جـدااااااااااااااا، ويفـرق كتـير جـدااااا جـدااااا في عـدم حـدوث المـرض النفـسي حتـى لـو اجتمعـت كل العوامـل المؤديـة ليـه، أو في حدوثـه حتـى لـو اجتمعـت كل العوامـل الـلي تحمـي ضـده..

والـكلام ده موجّـه ليـك.. ليـك إنـت شـخصيًّا.. علشـان ببسـاطة مـا فيـش أي حـد مننـا مـا فيـش في جيناتـه الـلي تمتـد لأجيـال وأجيـال للـوراء درجـة ولـو بسـيطة مـن الاسـتعداد للمـرض النفـسي.. ومـا فيـش أي حـد مننـا مـا اتعرضـش لشـكل مـن أشـكال المعاملـة غـير الصحيـة ولـو بنظـرة أو بكلمـة مـن الأب أو الأم.. ومـا فيـش كـمان أي بنـي آدم مـا اتعرضـش لظـرف قـاسي أو صعـب أو مـؤلم في حياتـه..

إشـمعنا بقـى حـد يحصلـه مـرض نفـسي ومـرض لأ.. ليـه يبقـى اتنـين إخـوات تـوأم عندهـم نفـس الجينـات واتربـوا بنفـس طريقـة التربيـة واتعرضـوا لظـروف حياتيـة متشـابهة جـدًّا.. ونلاقـي واحـد فيهـم يصـاب بصعوبـات أو أعـراض أو أمـراض نفسـية والتـاني لأ!!

علشـان فيـه حاجـة اسـمها (القـرار).. والـوش التـاني بتاعـه اسـمه (المقاومة/الصمـود) Reselience.. ودى بقـى الحاجـة الوحيـدة الـلي تقـدر تقـاوم الجينـات والتربيـة والظـروف.. أو تنصـاع ليهـم..

وهنـا السـؤال الصعـب والمحـير والـلي اتعمـل فيـه كميـة هائلـة مـن النظريـات والأبحـاث والكتـب والمناظـرات العلميـة والإنسـانية والفلسـفية عـلى مـدى عـشرات السـنين:

هو ممكن المرض النفسي بيجي بقرار؟

أقدر أقولك من خلال كل خبرتي، ودراستي جوّه وبرّه مصر، وقراءاتي وأبحاثي وأبحاث غيري: أيون..

كتير جدًّا من مدارس ونظريات تكوين الأمراض النفسية بتقول إن المرض النفسي ممكن ييجي بقرار.. والقرار ده ممكن يكون على مراحل.. وده طبعًا لا ينفي أهمية العوامل الأخرى.. ولا يعني التعميم على الأمراض النفسية اللي سببها (وليس نتيجتها) اضطراب عضوي في المخ أو باقي أجهزة الجسم.

قرار إزاي يعني؟

الطفل اللي بيقعد كذا سنة يستقبل رسايل نفسية مؤذية ومشوهة، بييجي عند سن معين (الأبحاث بتقول من خمس إلى ٧ سنين) ويقرر (ساعات بشكل واعي وساعات بشكل غير واعي)، إنه ما يكونش نفسه تاني، ويكون زي ما أهله واللي حواليه عاوزين.. يعني يقرر- مضطرًا- إنه يدفن نفسه الحقيقية اللي اتولد بيها، ويطلَع ما نسميه بالنفس المزيفة علشان يعفي نفسه من الأذى ويعرف يعيش.. وبيكون بكده وضع حجر الأساس في بنيان المرض النفسي الضخم اللي هايتبني جواه يوم ورا يوم.. معذور طبعًا.. بس ده اللي حصل..

ساعات القرار ده يفضل متخزن جواه سنين طويلة، وفي الوقت المناسب وتحت الظروف المواتية وبالتضامن مع الاستعداد الجيني وغيره، يقرر تاني بوعي أوبدون وعي) الاستسلام للواقع، والتسليم للضغوط، والانحناء النفسي أمام الأحداث. وساعتها يظهر المرض النفسي في أوضح صوره..

الـلي يقـرر يبقـى انطـوائي.. والـلي يقـرّر يبقـى اعتـمادي.. والـلي تقـرر تبقـى هيسـتيرية، والـلي تقـرر تكـره جسـمها، والـلي يقـرر يكـره نفسـه، والـلي يقـرر يتجنـن.. وهكـذا..

إحنا في لحظة انطلاق شرارة المرض النفسي بيكون قدّامنا الاختيار..

الـلي عـدّى منكـم باللحظـة دي هايفتكرهـا كويـس.. اللحظـة الـلي بيكـون قدّامـي فيهـا قـرار مـن اتنـين.. إمـا المقاومـة، وإمـا الاستسـلام للأفـكار وللوسـاوس.. إمـا التحمـل، وإمـا الاستسـهال والدخـول في كهـف الاكتئـاب المظلـم.. إمـا التعامـل مـع النـاس مهـما كان ده صعـب، أو الغاؤهـم واختـلاق صـور وأصـوات وأشـكال ونـاس وهـلاوس وضـلالات.. إمـا الحيـاة، وإمـا المـوت..

طبعًـا بعـض مـدارس الطـب النفـسي بتعـترض عـلى الـكلام ده، وبتشـوف إن المـرض النفـسي هـو مجـرد (لخبطـة في الكيميـا بتاعـة المـخ)، لكـن أنـا شـايف إن النظـرة دي (الـلي بأحترمهـا وبأحـترم روادهـا) هـي نظـرة قـاصرة ومختزلـة لـكل إمكانياتنـا الإنسـانية الهائلـة.. ولتكريـم ربنـا لينـا بمنحنـا الحريـة.. والاختيـار.. والقـرار..

يعني إيه كل الكلام ده؟

أنـا رأيـي إن الـكلام ده بيفتـح بـاب الأمـل والحيـاة والنـور.. علشـان لمـا نصـدّق إن المـرض النفـسي ممكـن يبـدأ بقـرار.. فيبقـى نصـدّق برضـه إن مقاومـة المـرض النفـسي والعـلاج منـه برضـه بتحصـل بقـرار..

يعني حضرتك مهما كان عندك من جينات، ومهما اتربيت تربية قاسية، ومهما اتعرضت لظروف صعبة، تقدر ما تبقاش مريض نفسي.. لو عند اللحظة الصعبة الفاصلة.. لحظة الاختيار بين الاستسلام أو المقاومة، وبين الحياة النفسية أوالموت النفسي.. تقرر إنك تختار تقاوم، وتحيا..

يعني كمان إنك إنت أو أي حدّ عنده أي صعوبات أو أعراض أو أمراض نفسية، تقدر بقدرتك وإمكاناتك الشخصية اللي ربنا منحها ليك وبوجود علاقة واحدة طيبة (على الأقل) في حياتك تونسك وتساعدك، تقدر تقاوم وتتحدى جيناتك وتربيتك وظروفك وأعراضك.. وتتغير.. أو تخف.. آه.. تخف..

ده مش كلام في الهوا.. أنا شوفت الكلام ده بعنيا عشرات المرات على مدى كل سنين خبرتي المهنية.. وكلنا نعرف إن فيه حاجة اسمها التعبير الجيني Gene Expression.. يعني أي جينات بتاعة أي حاجة عندك، زي ما هي ممكن تنشط وتشتغل.. ممكن كمان تكمن وتتعطل.. بناء على حاجات كتير.. منها قراراتك النفسية والحياتية الواعية وغير الواعية.

إحنا ربنا حط فينا بؤرة نور من يوم ولادتنا لغاية ما نموت.. سميها الفطرة.. سميها النفس الحقيقية، سميها قبس من روح الله.. سميها زي ما تسميها.. النور ده مش بينطفي أبدًا مهما اتعرض لرياح وأعاصير وزلازل نفسية مهما كانت عنيفة.. ممكن يخفت شوية، ممكن يتوهج شوية.. لكنه مش بينطفي أبدًا.. ولا حتى بالموت..

إحنـا جوانـا قـدرة هائلـة عـلى المقاومـة.. ودوافـع إنسـانية فطريـة جبـارة عـلى التغيـير.. وقـوة جـذب رهيبـة نحـو الحيـاة..

في مـرة واحـد زميـلي أول مـا سـمع قـد إيـه ممكـن التربيـة تـؤذي الأطفـال، راح سـأل أسـتاذي العظيـم د. رفعـت محفـوظ وهـو مخضـوض جـدًّا وقـال لـه: طيـب والـلي ممكـن يكـون وصـل لأولادنـا غضـب عننـا، والأذى الـلي ممكـن يكونـوا اتـأذوه وإحنا مـش واخدين بالنـا؟ ده كل واحـد فينـا ممكـن يكـون عمـل بـلاوي في أولاده.. دد إحنـا ممكـن نكـون شـوهناهم بكلمـة أو نظـرة أو رد فعـل!!

ردّ عليه دكتور رفعت بكل ثقة:

مـا تخافـش.. فطـرة ربنـا مـش بتتشـوه بسـهولة.. البنـي آدمـين مـش زجـاج بيتكـسر مـع أول خبطـة.. الأطفـال أقـوى مـما نتصـور بكتـير..

كلنا أخدنا نفسنا.. وقولنا: الحمد لله..

حط بقى الكلمتين دول حلقة في ودانك قبل ما تقوم..

إنت تقدر تتغير..

إنت تقدر ما تبقاش مريض نفسي..

وحتى لو مريض.. إنت تقدر تخف..

إنت تقدر تقاوم جيناتك وتربيتك وظروفك..

وتقدر تتحكم في تعبيرك الجيني..

لو كان جهاد النفس ليه أشكال ومستويات..

فده شكل من أشكال جهاد النفس..

وأقدر أسميه بكل ثقة: (جهاد الجينات)..

مطلوب بس إنت تصدق ده..

وتنوي..

وتقرر..

وتختار الحقيقة..

والنور..

والحياة..

ياللا بقى بصوت عالي جدًّا..

يسمع آخر الدنيا..

قول وأنا هاردد معاك:

أنا اخترت الحقيقة..

أنا اخترت النور..

أنا اخترت الحياة..

(٢٠)

علاقات خطرة

هانستعرض في الجزء ده من الكتاب ٣٠ علاقة خطرة.. كل واحدة منهم ليها ملامح ومواصفات وتفاصيل..

لو ما أخدتش بالك.. كل علاقة فيهم ممكن تكون مؤذية جدًّا..

ولو فتحت عينك وأخدت بالك.. يبقى بتحمي نفسك وبتحمي غيرك..

وبترسم بإيدك طريق سوي وممهد.. وخالي- إلى حد كبير- من أي ألغام نفسية أو عاطفية..

هانعرف مع بعض يعني إيه علاقة.. وأي جزء منك هو اللي بتعمل بيه علاقاتك مع اللي حواليك.. وإيه ملامح بعض العلاقات في حياتنا وإيه تأثيرها علينا وعلى غيرنا..

هانشوف العلاقة الاعتمادية وعلاقة العمى وعلاقة الحبل السري..

وهانتكلم عن العلاقة مع حد انطوائي أو حد نرجسي أو موسوس أو شكاك..

هانخوض في تفاصيل العلاقات اللي بتتعمل مع شخص سيكوباث أو شخص مستغل أو حد مدمن..

هانستعرض علاقة التقديس وعلاقة التقمص وعلاقة التقمص الإسقاطي..

هانعرف يعني إيه علاقة مع اللاشيء ويعني إيه علاقة البلع وإيه هي علاقة تحقيق النبوءة..

هايظهرلـك إنـت إزاي ممكـن تعمـل علاقـة مـع نسـخة قديمـة مـن نفـس البنـي آدم، وإزاي بتعمـل علاقـة مـع دورك في المجتمـع، وإزاي بتكـون في علاقـة مـع حـدّ عايـش دور الضحيـة أو دور الجـاني أو دور المنقـذ..

هاتشـوف خطـورة العلاقـة مـع مجموعـة، وهاتعـرف إيـه هـي العلاقـة الـلي تحـير وإيـه العلاقـة الـلي تجنـن وإيـه العلاقـة الـلي مـا تتنسـماش..

هانكتشـف مـع بعـض هـل الـزواج أصـلا علاقـة.. وهانتكلـم بشـكل علمي-نفـسي عـن العلاقـة الجنسـية..

وفي الآخـر هانوضـح إيـه هـي العلاقـة الصحيـة الطيبـة.. الـلي تغـير، وتصلـح، وتعالـج..

بعـض العلاقـات دي أنـا وصفتهـا في كتابـاتي السـابقة.. بـس حبيـت أسـجّلهم هنـا تـاني بشـكل مُجمّـع، لأهميتهـم الشـديدة.. وعلشـان يكـون الفصـل ده مـن الكتـاب بالنسـبة لـك زى المرجـع الـلى ترجعلـه فى أى وقـت تحـس فيـه إنـك محتاجلـه..

للتوضيح:

- بعـض العلاقـات والأمثلـة مكتـوب بصيغـة المذكـر، وبعضهـا مكتوب بصيغـة المؤنـث.. دى فقـط أمثلـة توضيحيـة، ومـش معناهـا حـصر نـوع معـين مـن الشـخصيات فى أحـد الجنسـين..

- يمكـن تعديـل أى علاقـة مـن العلاقـات المذكـورة، عـن طريـق خضـوع صاحبهـا للعـلاج النفـسي.

(١)

العلاقة مع شخص نرجسي

دي علاقة مستهلكة ومستنزفة على كل المستويات..

الاسم مشتق من نارسيساس، وهو كان شاب إغريقي وسيم وجميل جدًّا.. وكان عاجبه جماله أوي لدرجة إنه كان بيحتقر باقي الناس، لأنهم مش على نفس الدرجة من الوسامة والجمال..

حدّ من أهل بلده وداه النهر وخلاه يشوف جمال وشه على سطح المياه.. نارسيساس انبهر وفضل يتأمل جماله لفترة طويلة جدًّا، لغاية ما مات من حبه المريض لنفسه.

في العلاقة دي، هاتلاقي نفسك مع حد بيحب نفسه جدااااااااااا، هو مش عيب طبعًا إن الواحد يحب نفسه.. بس ده بيحب نفسه وبس.. بيعبد نفسه ويقدّسها لأقصى حدّ، وشايف إنها أهم حاجة في الدنيا.. وإن هو ليه الأولوية على أي حد وأي حاجة مهما كانت..

هاتلاقي نفسك في علاقة مع حد بيتكلم عن نفسه كتير أوي.. شايف إن كل حاجة بيعملها مهمة.. كل خطوة بيخطيها ليها معنى.. وإنه يستاهل أكتر بكتير من اللي هو فيه دلوقت.

حد مستعد يضحي بأي حاجة في أي وقت علشان خاطر نفسه.. مستعد يرمي أي حد وراه، مستعد يدوس على أقرب وأحب الناس ليه، علشان يطلع سلمة واحدة لفوق، أو خطوة واحدة لقدام..

يقاطعك في الكلام علشان هو يتكلم وإنت تسمع، ما يلتزمش بأي قواعد أو مواعيد أو أعراف أو قوانين.. لأنه شايف نفسه أكبر منها وإنها ما ينفعش تتطبق عليه..

ما يراعيش مشاعرك ولا أحاسيسك.. في نفس الوقت اللي يطلب منك تراعي مشاعره وأحاسيسه..

طول الوقت شايف نفسه أحسن، وعايز يبقى (الأحسن) و(الأفضل) في كل حاجة.. طول الوقت..

أناني ومغرور ومنفوخ زي بالونة الهوا..

بيتباهى كتير بكلامه ومظهره وطريقته ودماغه وقدراته.. وعاوزك وعاوز الناس تشوفه دايمًا فوق البشر..

عاوز العالم يدور حواليه، ومستني منك ومن كل الناس التقدير والاحترام والإعجاب.. بمبرر وبدون مبرر..

عنده قدرة فظيعة على الإقناع.. ممكن يحسسك إنك أميرة الأميرات وساحرة الساحرات.. وأول ما يوصل لغرضه، تبقى عنده أقل واحدة في الدنيا، ويرميكي تحت رجليه..

لو قولتيله (لأ) تبقى مصيبة، ولو ما شوفتيش اللي هو شايفه.. يتهد العالم، وتتخرب الدنيا..

لو انتقدتيه يتضايق ويكتئب بسرعة، وممكن يغضب ويهوج ويكسر، لمجرد إنك شككتي في كلامه..

ممكـن يسـتخدمك ويسـتخدم أي حـد وأي حاجـة علشـان يوصـل لـلي هـو عـاوزه..

لو لقيتي نفسك في علاقة مع شخص بالشكل..

ولو ماسمحش لنفسه بالعلاج النفسي..

خدى ديلك في سنانك..

واجري..

(٢)

العلاقة مع شخص اعتمادي

ده بقى حد هايخلص عليك..

الشخص الاعتمادي- من اسمه كده- هايفضل طول الوقت معتمد عليك.. عاوزك تكون جنبه على طول.. وما تسيبهوش لوحده أبدًا..

هايفضل دايمًا يطلب منك المشورة والنصيحة، وحتى أخد القرارات مكانه، علشان ما يحملش نفسه مسئولية أي حاجة بيعملها..

هايسألك يلبس إيه، وياكل إيه، ويسهر فين النهاردة، وساعات يعيش فين ويشتغل إيه.. هايسألك بطرق كتير وأشكال مختلفة، من أول السؤال الصريح، لغاية السؤال المتداري في هيئة طلب أو نصيحة أو مشورة..

سلبي جدًّا.. خوّاف لأقصى درجة.. ويخاف جدًّا يعترض أو يقول (لأ)..

يدوّر على اللي يشجعه ويلزق فيه، ممكن يوافق على حاجة هو مش مقتنع بيها لمجرد إنه يرضي حد وما يزعلهوش منه..

مشكلته الكبيرة هو إنه بيخاف يبقى لوحده ويعتمد على نفسه، لأنه حاسس دايمًا إنه ضعيف، وقليل الحيلة..

علشـان كـده مسـتعد يدفـع أي تمـن في مقابـل رضـا الـلي معـاه واسـتمرار علاقتـه بيـه..

الشـخص الـلي زي ده هايتعبـك وهايسـتنزف طاقتـك وفكـرك ومجهـودك ومشـاعرك.. هايكـون عامـل في علاقتـه معـاك زي الطفـل الصغـير.. دايمًـا طلبـات واحتياجـات، وكأنـه مـش بيشـبع..

هايخليـك تفكـر مكانـه، وتحـس بدالـه، ويـا سـلام لـو تعيـش بالنيابـة عنه..

الشـخص ده لـو ماتعالجـش.. إوعـى نفسـك تنقـح عليـك وتعجبـك الحكايـة وتتصـور بقـى إنـك إنـت حـلّال العُقـد وقاهـر المشـاكل وعبقـري عـصرك وزمانـك، وتـروح واقـع في دور المنقـذ ليـه.. علشـان دي علاقـة مرهقـة مهلكـة هاتـدي فيهـا وبـس.. مـن غـير مـا تاخـد.. أي حاجـة..

(٣)

علاقة التقديس

في العلاقـة دي فيـه حـد بيقدسـك.. بيعبـدك.. بيتعامـل معـاك عـلى إنـك شـخص خـارق.. فظيـع.. مالكـش حـل..

الحكايـة دي بتحصـل كتـير في علاقـات الحـب.. خاصـة في أولهـا.. وفي علاقـات تانيـة غيرهـا..

طبعًـا إنـت نفسـك ممكـن تعمـل الحكايـة دي مـع حـد تـاني.. يعنـي تشـوف واحـد أو واحـدة عـلى إنهـا مـا فيهـاش غلطـة.. مـلاك نـازل مـن السـما.. وباقـي الـكلام الـلي إنـت عارفـه ده..

مشـكلة العلاقـة دي هـي إنهـا بتعميـك عـن الجوانـب التانيـة مـن الشـخص الـلي إنـت بتتعامـل معـاه.. وتخليـك عايـش في خيـال ووهـم.. تفـوق منـه عـلى قلـم محـترم..

لـو العلاقـة دي اتعملـت معـاك.. بيكـون فيـه مشـكلة تانيـة، وهـي إن الـلي بيقدسـك ده هايحـاول يعتمـد عليـك، ويخليـك مصـدر دائـم للأمـان والحنيـة والعطـاء والمعرفـة.. يبقـى زي الطفـل الـلي بيـدور عـلى الرضعـة كل شـوية..

فيـه مشـكلة أكـبر.. وهـي إن الـلي بيقدسـك النهـاردة.. غالبًـا هاييجي بكـره ويقلـب عـلى الـوش التـاني، يعنـي لـو مـا لبيتـش كل طلباتـه، وكنـت عنـد كل توقعاتـه، أو مـا كنتـش متـاح ليـه طـول الوقـت، هايبـدأ يشـوفك بالشـكل العكـسي تمامًـا..

فتبقـى أسـوأ واحـد في الدنيـا، ومـا تعرفـش حاجـة، ومـش بتفهـم ولا تقـدر.. والوضـع ينعكـس ١٨٠ درجـة..

هــي لعبــة شــكلها حلــو عــلى المــدى القصــير.. لكــن عــلى المــدى الطويــل.. مشــاكلها كتــير..

ما تفرحش بالتقديس..

وما تقدسش حد..

اللي يستاهل التقديس هو ربنا بس..

وإحنا بشر.. مش آلهة..

(٤)

علاقة العمى

العلاقة دي من العلاقات المؤذية جدًّا بين الناس..

في النوع ده من العلاقات فيه طرف مش شايف الطرف التاني أصلا.. يعني بيكون جوّاه مشاعر قديمة متخزنة ناحية حد تاني (حبيب قديم، مدرس من زمان، صديق، ناحية حتى أبوه أو أمه) ويتعامل مع شريكه في العلاقة بنفس المشاعر دي.. مش بس نفس المشاعر.. لا ده كمان نفس ردود الفعل.. ونفس طريقة التفكير والاستقبال القديمة، كأنه شايف وسامع وحاسس الحد التاني ده بالظبط.. بس وهو مش واخد باله.. واللي معاه في العلاقة مش واخد باله برضه..

يعني واحد يشوف واحدة في الشارع ولا يعرفها ولا عمره شافها قبل كده ويحس ناحيتها بحب رهيييييب من غير أي سبب وبدون أي مقدمات.. وهو مش عارف إن الحب ده قديم جدًّا، وجواه من زمان ناحية حد تاني خالص (مدرسته في ابتدائي، واحدة قريبته، أو أمه مثلًا)، وهو لبّس البنت المسكينة صورة الحد ده..

أو حد يحس بغضب شديد جدًّا ناحية حد معملش أي حاجة تستاهل الغضب.. وهو برضه مش عارف إن ده غضب مخزون جوّاه ناحية حد تاني خالص (واحد صاحبه، حد جيرانه، أو أبوه مثلًا)، وهو برضه لبسه صورة صاحبه أو جاره أو أبوه..

كتير أوي من علاقاتنا بيحصل فيها كده.. الحب من أول نظرة.. الكره من أول كلمة.. الغضب اللي ما لهوش سبب.. وكتير من الخناقات والمشاكل الزوجية، وساعات كمان مشاعر جنسية..

طيب نعرف إزاي إذا كانت مشاعرنا ناحية حد مشاعر حقيقية ناحيته فعلًا، والّلا مشاعر قديمة مكبوتة، بس عملنالها إعادة توجيه؟

أول ما تلاقي مشاعرك ناحية حد كتيرة جدًّا.. وسريعة جدًّا.. وما لهاش أي مبرر.. اعرف فورًا إنك (غالبًا) مش شايف الحد ده، ومش بتتعامل في الحقيقة معاه هو.. إنت بتتعامل مع حد تاني.. من خلاله..

ساعتها..

افتح عينيك.. وشوف من جديد..

وافتح ودانك.. واسمع من الأول..

وافتح إحساسك.. واستقبل صح..

(٥)

العلاقة مع حدّ موسوس

دي بقى العلاقة اللي هاتحس فيها إنك تحت السيطرة..

هاتلاقـي نفسـك مـع حـد كل حاجـة عنـده بالورقـة والقلـم.. كل خطـوة محسـوبة، كل شيء مـدروس.. مـا فيـش أي فرصـة للخطـأ.. ولـو حصلـت منـك أو مـن غـيرك أي غلطـة.. ياويلـك يـا سـواد ليلـك.. لـوم وعتـاب وتعذيـب ضمـير بـلا نهايـة..

الشـخص ده بيحـب كل حاجـة تبقـى منظمـة ومظبوطـة وفي وقتهـا وفي مكانهـا.. مـش بيحـب المفاجـآت ولا الحاجـات غـير المتوقعـة.. ممكـن يقـضي أوقـات طويلـة جـدًّا كل يـوم علشـان يرتـب أو يظبـط أو ينضـف أي حاجـة..

مثـالي وضمـيره صاحـي.. بـس صاحـي زيـادة عـن اللـزوم.. يقـف عـلى الواحـدة ومـا يفوتـش أي حاجـة.. بيلتـزم بالقواعـد.. ويسـتغرق في التفاصيـل لغايـة مـا يتعـب، ويتعـب الـلي حواليـه..

صـارم وسـاعات قـاسي وغضبـه صعـب جـدًّا.. مـش بيعـبر عـن مشـاعره وعواطفـه كتـير لأنـه بيعتبرهـا سـاعات نـوع مـن الضعـف..

معندهـوش أي مرونـة في تفكـيره ولا تصرفاتـه.. هـي كـده.. يعنـي هـي كـده..

حريص شوية، وبخيل شويتين..

في الحقيقـة التعامـل مـع حـد بالشـكل ده صعـب، ويـا سـلام لـو إنـت مـن النـوع التلقـائي شـوية.. لأنـك هاتحـس طـول الوقـت إنـك مضطـر تحسـب حسـابات كتـير قبـل مـا تقـول أي كلمـة، أو تتـصرف أي تـصرف.. لأنـه لـو معجبهـوش.. هاتقـوم القيامـة.. بجـد..

وكـمان هاتتعـب جـدًّا معـاه عاطفيًّـا، لأنـه بالرغـم مـن كونـه عنـده مشـاعر جياشـة وحسـاس أوي.. لكنـه كتـوم ومـش بيحـب يظهـر الـلي جـواه بسـهولة..

إلى جانـب إنـه مـش هايهتـم بيـك أو بيـكي.. لأنـه دايمًـا فيـه حاجـة أهـم هـو لااااااازم يعملهـا..

بمناسـبة لازم.. هـو بيسـتخدم كلمـة (لازم) وكلمـة (المفـروض) كتـير أوي..

لـو لقيـت نفسـك في علاقـة مـع حـد بالشـكل ده.. لـو لقيتـي نفسـك في علاقـة مـع حـد بالشـكل ده (مـن غـير مـا يتعالـج)، خليكـوا عارفـين.. إنكـوا هاتخـسروا تلقائيتكـم، وهاتدفنـوا إبداعكـم.. وطـول الوقـت.. هاتشـكوا في نفسـكم..

(٦)

العلاقة مع اللاشيء

دي بقى علاقة مع الهوا.. مع الفراغ..

اللي غالبًا بيكون الفراغ الإليكتروني..

أنا شفت كتير ناس بتعمل علاقات حب أو صداقة على الإنترنت مع ناس ما شافوهمش لغاية النهاردة.. كتير منها بتبقى ظريفة ولطيفة.. بس العلاقات اللي زي دي بيكون فيها مشكلة كبيرة في بعض الأوقات..

المشكلة دي هي إنك بتحط.. بتضيف.. بتسقط على الطرف التاني في العلاقة صفات وتخيلات وتوقعات مش بتاعته.. لا.. دي بتاعتك إنت.. يعني بتكمل أجزاء الصورة والشخصية اللي ناقصة، بمواصفات من خيالك، بحاجات ممكن تكون بعيدة ومش حقيقية، وممكن تكون الحقيقة عكسها تمامًا.. ويا سلام لو الطرف التاني عجبته الحكاية وقرر يكون (قدامك) زي ما إنت عاوزه أو عاوزها..

بصراحة.. إنت هنا ممكن تكون عامل علاقة مع نفسك..

طبعًا الأصعب والأصعب إن الطرفين يعملوا كده مع بعض.. يعني هو يشوف فيها الصورة اللي هو رأسمالها في دماغه.. وهي تتعامل معاه بالصورة اللي هي رأسمالها في دماغها.. وفي الحقيقة كل واحد فيهم مش عامل علاقة.. غير مع نفسه.. واللاشيء..

العلاقة دي فيها كتير من العمى..

والعلاقات اللي زي دي عمرها قصير..

ولو طولت من غير ما الطرفين يستكشفوا بعض كويس..

ممكن تكون مؤذية جدًّا..

(٧)

العلاقة اللي تحيَّر

العلاقـة دي مـن أصعـب العلاقـات الـلي في الدنيـا.. وهـي العلاقـة مـع حـد عنـده شـخصية (بينيـة) أو (حديـة).. **Borderline** يعنـي..

في العلاقـة دي إنـت غالبًـا مـع واحـدة أو واحـد كل يـوم بحـال.. النهـاردة إنـت بالنسـبة لهـا أحسـن واحـد في الدنيـا، وأجـدع راجـل في التاريـخ.. ومخلصهـا مـن كل شرور العـالم.. وفاهمهـا وبتحبهـا وحاسـس بيهـا.. أمـا بكـرة، فأنـت أسـوأ بنـي آدم هـي عرفتـه، وأنـدل شـخص عـلى وجـه الكـرة الأرضيـة.. ولا بتفهـم ولا بتحـس ولا بتعـرف تحـب، ولا تسـتاهل تعيـش مـن أصلـه..

استنى بس ما تقولش كل البنات كده..

هـي كـمان مندفعـة جـدًّا.. الـلي بيطلـع في دماغهـا بتعملـه.. مهـما كان، وبـدون حسـاب لأي عواقـب.. ممكـن تـصرف كل الـلي معاهـا في ثانيـة واحـدة، حتـى لـو مـش هاتعـرف ترجـع بيتهـا.. ممكـن تدخـل في علاقـة عاطفيـة وسـاعات جنسـية فجـأة وبـدون مقدمـات.. ممكـن تسـافر أي مـكان في أي وقـت لمجـرد إن الفكـرة طلعـت في دماغهـا.. ممكـن تبقـى معـاك وفجـأة تسـيبك وتمـشي ومـا ترجعـش تـاني، وإنـت مـا تعرفـش هـي راحـت فـين ولا راحـت ليـه..

الأدهـى والأمـر.. إنهـا لـو طقـت في دماغهـا تـؤذي نفسـها أو تـؤذي أي حـد بـأي شـكل، هايحصـل في ثانيـة، مـن غـير مـا تفكـر أصـلاً..

على فكرة، هي من جوه غلبانة جدًّا، وحاسة إنها فاضية تمامًا، رغم مشاعرها اللي بتظهر كتير وبشكل مبالغ فيه..

الشخصية دي غالبًا بتكون اتعرضت في صغرها لصدمة نفسية شديدة، فككت أجزاءها.. وخليتها على حافة أكتر من مرض من الأمراض النفسية.. قلق، تقلبات مزاج، لخبطة في إحساسها بنفسها، اضطرابات جنسية، وحتى اضطرابات في الأكل والنوم والجسم، وغيرها..

أصعب حاجة في الشخصية دي هي إنها بتحطك في اختبارات صعبة طول الوقت، علشان تعرف وتتأكد قد إيه إنت بتحبها وقد إيه هاتستحملها.. وأول ما حضرتك تتعب وتزهق وتبقى خلاص هاتسيبها، ترجع وتقرب وتحن ليك، وكأنها طفلة صغيرة.. وبعدها بشوية، تحطك في اختبارات تاني.. وغالبًا بتكون أصعب..

لو لقيت نفسك في علاقة مع واحدة أو واحد بالشكل ده..

يبقى تاخدها أو تاخده على الدكتور النفسي فوراااااااا..

(٨)

العلاقة اللي تجنن

في العلاقـة دي، إنـت بيوصلـك مـن الطـرف التـاني رسـايل عكـس بعـض، في نفـس الوقـت..

يعنـي كلامـه يقولـك بحبـك.. وتصرفاتـه تقولـك بكرهـك.. كلامـه يقـول يمـين، تصرفاتـه تقـول شـمال.. الـلي يجنـن في ده، إنـه بيحصـل في نفـس ذات الوقـت..

يعنـي الراجـل يقـول لابنـه مـا يهمكـش يـا حبيبـي، ذاكـر الـلي تقـدر عليـه واعمـل الـلي عليـك والكليـة الـلي يجيبهـا ربنـا تبقـى كويسـة، وفي نفـس الوقـت، يوصلـه مـن تحـت لتحـت بالتصرفـات وسـاعات بالـكلام: إوعـى تدخـل غـير كليـة الطـب!!!!

السـت تقـول لبنتهـا يالـلا بقـى اكـبري وشـدي حيلـك علشـان تتجـوزي.. وفي نفـس الوقـت فيـه رسـالة تانيـة بتوصلهالهـا بميـت شـكل وطريقـة: إوعـي تكـبري وتسـيبيني، إوعـي تتجـوزي وتتخـلي عنـي..

بيسـموا الرسـايل الـلي عكـس بعـض بالشـكل ده **Double message**، وثبـت علميًّـا إنهـا بتجنـن.. آه بجـد.. الرسـايل الـلي زي دي لـو وصلـت لأطفـال صغيريـن لفـترة معينـة مـن الوقـت، بتسـاعد في إصابتهـم بالفصـام.. الـلي هـو الجنـون يعنـي..

بالمناسـبة إحنـا رسـايلنا مـش بنوصلهـا لبعـض بمجـرد الـكلام.. بالعكـس.. الـكلام بيوصـل ٧ في الميـة بـس مـن أي رسـالة.. الباقـي بيوصـل بتعبـيرات الـوش، وتعبـيرات الجسـم، ونـبرة الصـوت، وحاجـات تانيـة كتـير أوي.. فماتسـتغربش لمـا تعـرف إنـك ممكـن توصـل رسـالتين عكـس بعـض في نفـس الوقـت..

يعنـي تقـول أنـا متطمـن.. وإنـت عـمّال تهـز في رجلـك وتـاكل ضوافـرك..

أو تقول أنا متضايق شوية، وإنت بتضحك..

أو أنا كويس أهو.. ودموعك على خدك..

شـوف بقـى إحنـا في علاقاتنـا اليوميـة فيـه قـد إيـه أمثلـة بالشـكل ده..

حـاول توصل رسـالة واحـدة.. حـاول توصـل نفـس الرسـالة.. بكلامـك وجسـمك ووشـك وأفكارك ومشـاعرك..

مهـما كانـت الرسـالة دي صعبـة أو قاسـية، فهـي أرحـم بكتـير مـن رسـالتين عكـس بعـض في نفـس الوقـت..

(٩)

العلاقة مع سيكوبات

العلاقة دي ممكن تحطمك..

الشخص ده بيكون جذاب جدًّا، وكذاب جدًّا في نفس الوقت..

رغم إنه يبدو ودود وحبوب، لكنه في الحقيقة مش بيحس بيحد ومش بيتعاطف مع حد ومش بيحب حد، ولا حتى بيحب نفسه.. ده عبارة عن كتلة متحركة من الأذى لنفسه وللي حواليه، مغلفة بغلاف سوليفان فاخر..

بيتلاعب بالكلام والمواقف والتصرفات.. يقدر يقنعك بالحاجة وعكسها، يقدر يورطك توريطة ما تعرفش تطلع منها، ممكن بكل بساطة يوقع بينك وبين حد تاني وتالت وعاشر، ممكن يوقع مجموعة ناس في بعض..

كذبه مالهوش حدود، يتفنن في أساليب الخداع والكذب والمماطلة والملاوعة.. ممكن يؤذي أي حد بأي شكل من أشكال الأذى.. من أول الإهانة بالكلام لغاية القتل.. وبيعمل كل ده، من غير ذرة إحساس بالندم أو الألم أو الذنب.. ممكن يولع الدنيا، من غير ما يحس بالذنب..

لو حاولت تلومه أو تعاتبه، يقلب الترابيزة ويطلعك إنت الغلطان، لغاية ما يقنعك إنك تعتذرله.. وتبوس راسه كمان..

بيزهـق بسرعـة، يبـدل وينـوع في العلاقـات كل شـوية، وفي علاقاتـه بيكـون ليـه دايمًـا اليـد العليـا والسـيطرة والتحكـم في الآخريـن.. ويقـدر يعمـل ده بمنتهـى الهـدوء وإظهـار الطيبـة والـبراءة الـلي في الدنيـا..

أنـاني جـدًّا، وبيتعامـل مـع الأشـخاص عـلى إنهـم أشـياء.. يسـتخدمهم شـوية وقـت مـا يحـب، وبعديـن يرميهـم في أقـرب سـلة مهمـلات.

عنيـف، وعنفـه ليـه أشـكال كتـير، بعضهـا مخفـي ورا قنـاع الطيبـة الزائفـة، وبعضهـا ظاهـر واضـح قـاسي مـا يعرفـش الرحمـة..

ورغـم إنـه بـارع في الخـداع والكـدب والملاوعـة، لكنـه دايمًـا بيقـع ويتكشـف، ويبقـى عامـل زي الـلي عـمال يحفـر حفـرة كبـيرة جـدًّا، وفي الآخـر يقـع فيهـا..

الخطـورة هنـا، إنـه مـش بيقـع لوحـده.. لأ.. ده سـاعات بيوقـع نـاس معـاه.. خـلي بالـك أحسـن تكـون منهـم..

لو لقيت نفسك في علاقة مع شخص سيكوباث..

يبقى يا إما تاخده على الدكتور النفسي فوراً..

أو.. مش هاقولك خد ديلك في سنانك وإجرى..

لا.. سيب ديلك.. واجري بكل سرعتك..

(١٠)

العلاقة.. اللي ما تتسماش

رغم إنه عنوان غريب، لكنه هايوضح مع الكلام..

فيه كتير علاقات بأشوفها مش بيكون ليها اسم معين، ولا ملامح محددة.. وده بيكون من أكبر مشاكلها..

يعني علاقة بين واحد وواحدة..

- أقولها: بتحبيه؟
- تقولي: يعني..
- طيب هو بيحبك؟
- لسه مش متأكدة..

ووقت يضيع ومشاعر تنهك.. وإحنا حتى مش عارفين بنعمل إيه..

واحدة تانيه بتحبه وبيحبها، طيب..

- هاه.. ناويين على إيه؟
- لا لسه مش عارفين!
- يعني إيه مش عارفين؟ ناوي يتقدم ويخطبك إمتى؟
- لا هو لسه قدامه ٤ سنين لغاية ما يشوف هايعمل إيه؟
- طيب في الأربع سنين دول هاتعملوا إيه؟
- أدينا بنحب بعض!

في الحقيقـة.. دي مـش علاقـة.. ده نزيـف مشـاعر.. ماسـاج عاطفـي.. أو في أحسـن الأحـوال.. تعلـق بالفـراغ.. علشـان بعـد أربـع سـنين، غالبًا هـو هايكـون بنـي آدم تـاني وهـي هاتكـون بنـي آدمـة تانيـة..

حد ثالث..

- أنا في علاقة وتخطينا حدود كتير أوي مع بعض..
- طيب ما اتجوزتوش ليه؟
- لا.. إحنـا الاتنـين عندنـا فـير أوف كومتمنـت Fear of commitment !! أو هــو متجــوز وعنــده عيــال!!
- أيوه يعني اللي إنتوا فيه ده اسمه إيه؟ إيه الخطوة الجاية؟
- يعني!! مش عارفين لسه!!

العلاقـات دي مالهـاش عنـوان.. مـا تعرفـش تسـميها إيـه.. لا هـي حـب، علشـان الحـب الحقيقـي علاقـة فيهـا مسـئولية وووعـي والتـزام.. ولا هـي خطوبـة، ولا هـي جـواز.. ولا هـي أي حاجـة.. حاجـة مـا تتسـماش كـده..

مهـم أوي في أي علاقـة إنهـا تكـون واضحـة، وليهـا معـالم وليهـا مسـمى.. ومهـم أكـتر إن أصحابها يكونـوا عارفـين أولها مـن آخرهـا.. يعنـي عارفـين هانعمـل إيـه.. إمتـى.. مـش سـايبينها كـده زي مـا تيجـي..

علشـان العلاقـات الـلي بالشـكل ده بتاخـد مـن طاقتنـا ومشـاعرنا ومجهودنـا ونفسـنا كتـير جـدًا، لدرجـة فعـلا مخيفـة..

كل حد فينا يسأل نفسه دلوقت..

العلاقة اللي أنا فيها دي.. اسمها إيه؟

(١١)

علاقة الضحية والجاني والمنقذ

بعض الناس لما بتدخل في علاقة مع حد.. بيختاروا يلعبوا دور من ٣ أدوار.. دور الضحية، أو دور الجاني، أو دور المنقذ..

تلاقي حد في علاقاته دايمًا بيضحّي بنفسه، يعمل كل حاجة علشان يسعد اللي معاه ويرضيه من غير أي مقابل.. يقدم الطرف التاني على نفسه طول الوقت.. يدّي باستمرار وما يستناش ياخد أبدًا.. يدوب كل ليلة وكل يوم علشان غيره يتهنى ويرتاح.. وهو ممكن يكون بيتحرق وبينزف من جواه..

ده اسمه دور الضحية..

حد تاني لما بيدخل في علاقة، تلاقيه يطلب طلبات ويدِّي أوامر كتير، ويبقى دايمًا متوقع من الطرف التاني إنه يكون مطيع ويسمع الكلام وما يقولش (لأ).. بيبقى شايف إنه من حقه يعمل أي حاجة في أي وقت، بغض النظر عن تأثير ده على غيره.. يستنى دايمًا من الآخرين العطاء والبذل والسماح بدون حدود.. وهو مش بيرضى أبدًا.. غضبه صعب وقاسي.. محتاج اعتذار ورا اعتذار .. ومش بيسامح.. وإثبات ورا إثبات.. ومش بيصدق..

وده.. اسمه دور الجاني..

وفيه حد بقى بيكون لطيف وطيب وحِنيّن، يساعدك بكل سخاء.. يقدملك حلول جاهزة.. يجاوبلك على الأسئلة.. يرميلك أطواق النجاة.. وياخد بإيديك لبر الأمان..

شـخص محبـوب.. مرغـوب.. منتظـر.. بيلعـب دور المخلـص، الـلي بيسـمع للـكل، ويفهـم الـكل، يطبطـب عـلى ده.. ويمسـح دمـوع ده، ويحـن عـلى ده.. شـخص هـادي وعاقـل ورزيـن.. ناصـح.. وقريـب.. وحكيـم..

وده بقى يا سيدي اسمه دور المُنقذ..

طبعًـا علشـان تلعـب دور الضحيَّـة.. بتـدوَّر عـلى حـد تنطبـق عليـه مواصفـات دور الجـاني.. وعلشـان تلعـب دور المُنقـذ.. بتـدوَّر عـلى الـلي ينفـع يلعـب دور الضحيـة.. وعلشـان تلعـب دور الجـاني.. بتختـار الـلي يسـمحلك تخليـه ضحيـة..

يعنـي لـو حـد مُسـتبيح كرامتـك، وبيـدوس عليـك، ويسـتغلّك مـرة واتنـين وتلاتـة.. هـو (غالبًـا) شـاف فيـك اسـتعدادك إنـك تلعـب دور الضحيـة، ولعـب معـاك دور الجـاني، وإنـت سـمحتله بـده..

والـلي بتمـوت في حبيبهـا وبتوصَّلـه طـول الوقـت إنـه فـارس أحلامهـا الـلي هايخلصهـا مـن كل شرور العـالم وظلـم النـاس، وإن كل أحلامهـا وأمانيهـا في الدنيـا إنهـا تعيـش معـاه بـين أربـع حيطـان وبـس.. هـي في الحقيقـة بتعيـش معـاه دور الضحيـة، وبتطلـع منـه دور المُنقـذ، وصاحبنـا طبعًـا يحـب الـدور، ويلعبـه زي الفـل، ويوصَّـل لنفسـه وليهـا إنـه طيـب، وجـدع، وشـهم.. وبعـد شـوية هايـدّي لنفسـه الحـق في إنـه يمتلكهـا..

إوعـى تفتكـر إن فيـه دور فيهـم أحسـن مـن التـاني.. بالعكـس.. كل دور جـوَّاه كميـة هائلـة مـن المصايـب والبـلاوي والأذى والـضرر.. ليـك وللآخريـن..

الـلي بيلعـب دور الضحيـة بيلعبـه علشـان يثبـت لنفسـه ويحـس قدامهـا أنـه دايمًـا مظلـوم ومغلـوب وعديـم الحيلـة.. فيهـرب مـن المسـئولية والإحسـاس بالذنـب، ويرميهـم عـلى غـيره.. والـلي بيلعـب دور المُنقـذ هـو في الحقيقـة بيُنصـب شـباكه حواليـك علشـان يمتلـكك بعـد شـوية ويخليـك تعتمـد عليـه.. والـلي بيلعـب دور الجـانِي ده حـد بينتقـم مـن نفسـه ومـن الحيـاة ومـن نـاس تانيـين في شـخصك.. ومـن خلالـك..

تعمل إيه بقى؟

أولاً.. وقّـف فـورًا مُمارسـة الأدوار دي.. وعيـد ترتيـب حياتـك، وعلاقاتـك.. وصحَّـح مسـارها.. وكفايـة أذى لغايـة كـده..

وثانيًـا.. مـا تسـمحش لأي حـد إنـه يمـارس معـاك أي دور مـن الأدوار دي في علاقتـك بيـه، ومـا تسـمحش كـمان لحـد إنـه يطلّـع منـك دور منهـم تمارسـه معـاه..

ما تبقاش ضحية.. ولا جاني.. ولا منقذ..

(١٢)

العلاقة اللي تكون فيها دايمًا متهم

عمـر الحـب لوحـده مـا يكـون كافي لنجـاح أي علاقـة.. إحنـا هنـا بقـى، بنتكلـم عـن علاقـة ناقـص فيهـا حاجـة مهمـة جـدًّا.. وهـي الثقـة..

العلاقة دي مع شخص شكاك.. بارانويد..

الشخص ده هايطلّع عينيك بجد..

أولًا هـو بيشـك- مـن غـير أي دليـل حقيقـي- في تصرفاتِـك، يعنـي اتكلمتِـي مـع مـين في التليفـون؟ طيـب صوتِـك كان واطـي ليـه؟ ليـه دخلتـي الأوضـة وطلعتـي تـاني؟ ليـه بتبصيـلي كـده؟

ثانيًـا هـو مـش بـس بيشـك في تصرفاتِـك أو تصرفاتَـك، هـو كـمان بيشـك في نواياك ونوايـا غـيرك.. يعنـي لمَّـا عملـت كـذا كنـت تقصـد إيـه؟ ده هـو لما قـال كـذا كان يقصـد كـذا مـن تحـت لتحـت.. وهـو ولا يقصـد أي تحـت ولا فـوق حتـى!

بيوجـه أصبـع الاتهـام للآخريـن دايمًـا، رغـم إن باقـي الأصابـع موجهـة ناحيتـه هـو..

بيفسر أي حاجة بالمعنى البعيد.. على إنها إساءة أو عدم تقدير..

دايمًـا متصـور إن النـاس بتتآمـر عليـه، بتدبـر لـه حاجـة، ناويـة نيـة سـيئة، علشـان كـده طـول الوقـت بياخـد كل الاحتياطـات، علشـان لمـا تتنفـذ المؤامـرة المزعومـة، يكـون جاهـز ومسـتعد..

حريص في كلامه وتصرفاته جدًّا.. علشان ما حدَّش ياخد عليه غلطة، ويستخدمها ضده بعد كده..

غضبه صعب، وما بيسامحش.. بالعكس، بيخزن كل كلمة، وكل تصرف، وكل رد فعل، ويفتكرهم ويحاسبك عليهم.. ولو بعد سنين..

وطبعًا هايشك إنك خاين أو خاينة، وهايكون عنده ميت دليل وألف برهان..

الشخصية دي متعبة جدًّا.. ورغم إنه من جوّه غلبان ومش واثق حتى في نفسه، لكنه بيطلَّع ده على كل اللي حواليه..

الشخص ده محتاج علاج..

وما ينفعش تكون في علاقة معاه.. من غير ما يتغير..

(١٣)

العلاقة مع مُدمن

دي بقى العلاقة اللي عاملة زي خيوط العنكبوت السَّام.. تقع فيها وتلف حواليك وما تخرجش منها إلا بمنتهى الصعوبة..

أنا مش هاتكلم عن الإدمان ولا عن المدمنين لأن ده مش موضوعنا.. لكني هاتكلم عن صعوبة العلاقة مع مدمن..

إنك تكون في علاقة مع حد مستعد يعمل أي حاجة علشان يحصل على مادة إدمانه.. ممكن يبيع أي حاجة وأي حد.. ممكن يؤذي نفسه أو أي حد من اللي حواليه.. ممكن يكدب.. يزور.. يسرق، علشان خمس دقايق نشوة بعد جرعته..

اللي بيكون في علاقة مع مدمن بيتأذى أشد أنواع الأذى.. نفسيًّا وبدنيًّا وعاطفيًّا وكل حاجة..

أكبر مشكلة شوفتها في العلاقات اللي بعض الناس- خاصة البنات- بيعملوها مع مدمنين هي إنها بتكون مش عاوزة تسيبه.. رغم كل اللي بيعمله..

- يا ستي ده بيؤذيكي
- هاستحمل علشان خاطره
- يا ماما ده بيسرقك ويبيع دهبك علشان يدمن
- طيب قوللي أعمل إيه.. بحبه!
- ده بيخونك كل يوم..
- بس لو رجعلي هاسامحه..

ده بالنسبة لي بيكون غريب ومستفز أكتر من الإدمان نفسه.. لأنها بتحاول تلعب دور المنقذ مع حد مش ناوي ينقذ نفسه أصلاً.. وده بيستهلك مشاعرها ووقتها وفلوسها وطاقتها، وساعات حياتها كلها.. بتدخل في دوامة مش بتعرف تخرج منها فعلا..

المدمن ما لهوش حل غير إنه يتعالج.. وما ينفعش أكمل معاه وهو مدمن أبدًا.. أنا مش ربنا ولا أنا نبي ولا أنا منقذ..

يتعالج الأول.. واتأكد إنه اتعالج كويس، واطمن إنه ما رجعش ومش هايرجع للإدمان تاني.. وبعدين نبقى نشوف..

غير كده.. يبقى بتحرقي نفسك.. وبتبهدليها.. وبتدفعي- وهاتفضلي تدفعي- تمن غالي أوي..

(١٤)

العلاقة الجزئية

في العلاقة دي حد بيعمل علاقة مع حتة منك.. مش معاك كلك على بعضك..

يعني إيه؟

يعني حد شايف فيك الحاجات الحلوة بس.. شايفك ملاك نازل من السما، مش بتغلط.. تعرف كل حاجة وتفهم كل حاجة وتحس بكل حاجة.. يقولك إنت رهيب.. إنت فظيع.. يقولِك إنتي ما لكيش حل..

أو حد تاني شايف منك حاجات وحشة بس.. إنت وحش.. مش كويس.. أناني.. طمَّاع.. مش بتفهم.. مش بتحس.. مهمل.. وكأنك شيطان مليان أخطاء..

الأخطر من كده إنك إنت شخصيًّا تعمل علاقة مع نفسك بالشكل ده، يعني تشوف في نفسك الحاجات الحلوة وبس.. وتحس إنك أحسن واحد في الدنيا.. أو تشوف في نفسك الحاجات الوحشة وبس، وتحس إنك أسوأ واحد في الدنيا..

إحنا ساعات بنعمل كده حتى في علاقتنا بالدين..

يعني ما نشوفش من الدين إلا القشور والمظاهر.. ونسيب الحقيقة والعمق والجوهر والأصل..

ساعات كمان بنعمل علاقة مع حد من خلال موقف واحد بس.. ونخلي الموقف ده هو كل حاجة.. يعني أحكم على حد من موقف واحد إنه فاشل، إنه كافر.. إنها عاهرة.. إنها ما تعرفش ربنا.. وننسى إن فيه مواقف كتير تانية، وإننا في رحلة طويلة عريضة ما ينفعش نختزلها في مشهد واحد أو في تصرف منفرد.

العلاقة اللي بالشكل ده بتكون علاقة ناقصة ومختزلة ومش حقيقية ولا مفيدة..

إحنا محتاجين نتعلم إن فيه نوعين من العلاقات.. علاقة جزئية- اللي وصفناها دلوقت.. وعلاقة تانية اسمها علاقة كلية.. يعني أشوف الآخر كله على بعضه.. بكل حاجة فيه.. زي ما هو، من غير ما اختزله أو أشوهه.. سواء بالإيجاب أو بالسلب.. علشان إحنا كلنا فينا ده، وفينا ده..

شوف بقى إنت بتعمل علاقة مع قد إيه من اللي حواليك؟ مع قدّ إيه من صاحبك؟ مع أي حتة من نفسك؟ مع كام في المية من مراتك؟

بص للصورة الكاملة.. بالطول وبالعرض.. مش لـ(حتة) صغيرة منها، وتسيب الباقي..

(١٥)

علاقة الحبل السري

العلاقــة دي علاقــة خادعــة، شــكلها حلــو جــدًّا مــن بــرَّه، ومنتــشرة جدًّاااا..لكنهــا في حقيقتهــا.. كارثــة متحركــة..

الطرفــين هنــا بيقــرروا يعزلــوا نفســهم عــن العــالم.. ويعيشــوا في حويصلــة نفســية صغــيرة جــدًّا عــلى مقاســهم هــما الاتنــين وبــس.. والأدهــى والأمرّ، إنهــم كــمان بيشــيلوا الحــدود النفســية مــا بينهــم، ويلغــوا أي خصوصيــة أو اختــلاف لأي حــد فيهــم، ويحســوا إنهــم- قــال إيــه- واحــد..

يجــي الواحــد مــن دول، يحــب واحــدة، ويتجوزهــا.. يبــدأ يبعدهــا عــن أصحابهــا، وهــي تبــدأ تبعــده عــن أهلــه.. هــو يبقــى بالنســبة ليهــا المصــدر الوحيــد للحــب والأمــان والعطــف والفلــوس، وهــي بالنســبة لــه المصــدر الوحيــد للراحــة والحنــان والاهتــمام.. وتتقفــل عليهــم دايــرة الحيــاة..

يجــي الشــاب الظريــف والشــابة اللطيفــة يدخلــوا في علاقــة حــب، يقولهــا أنــا مــا ليــش في الدنيــا غــيرك، وهــي تقولــه إنــت مــالي الدنيــا عليــا.. يقولهــا إنتــي كل حيــاتي، تــرد عليــه: إنــت كل وجــودي.. ويعيشــوا في حويصلــة رومانســية خرافيــة خزعبليــة، منفصلــة تمامًــا عــن الواقــع والحيــاة والعــالم، والكــون كلــه..

علاقـة شـكلها مثـالي، ويبـدو فيهـا كتـير مـن التفاهـم والتلاقـي والتطابـق، اتنـين قريبـين لدرجـة الالتحـام، حاسـين ببعـض لدرجـة الاخـتراق، بـس منفصيلـن عـن العـالم لدرجـة الاغـتراب عـن كل شيء غيرهـم..

النتيجـة الحتميـة في العلاقـة الـلي زي دي هـي إن الطرفـين هايدوبـوا في بعـض، وهاتختفـي ملامـح كل حـد فيهـم، ويبقـوا نسـخ ممسـوخة مـن بعـض.. نسـخ قاتمـة مشـوهة، بعـد شـوية هاتمـرض، وتمـوت..

آه.. النهايـة الغالبـة عـلى النـوع ده مـن العلاقـات هـي- وبـكل صراحـة- المـوت.. المـوت النفـسي أو في بعـض الأحيـان المـوت الجسـدي.. مـا تسـتغربش، تصـور اتنـين قفلـوا عليهـم دايـرة الحيـاة، وربطـوا بينهـم وبـين بعـض حبـل سري سـميك وطويـل ومتحـرك معاهـم مـكان مـا بيروحـوا.. لـو حـدّ منهـم قـرّر يبقـى نفسـه، ويفتح عينـه عـلى العـالم، يعـرف نـاس، يتحـرك هنـا وهنـاك، ويبقـى ليـه حيـاة ووجـود وكيـان.. تفتكـر الطـرف التـاني هايعمـل إيـه؟

هايعمـل- غالبًـا- حاجـة مـن اتنـين.. يـا إمـا يمـوت نفسـيًّا (اكتئـاب، وقلـق، وسـاعات جنـون) أو جسـديًّا (أمـراض صعبـة ومـا لهـاش أول مـن آخـر) أو يمـوت الطـرف التـاني نفسـيًّا أو جسـديًّا برضـه..

وخـد عنـدك طـلاق، وفشـل دراسي، وخيانـات زوجيـة، وأمـراض نفسـية وعقليـة وجسـمانية وبهدلـة وحكايـات أغـرب مـن الخيـال..

وطبعًـا لـو فضلـوا زي مـا هـما، ومـا حـدّش منهـم قـرر يبقـى نفسـه أو يفتـح عينـه أو يعيـش حياتـه، فهاتفضـل العلاقـة زي مـا كانـت، بالشـكل الـلى وصفنـاه..

وفي الحالتـين.. دايـرة الحيـاة الـلي قفلوهـا عـلى نفسـهم.. بتتحـول لدايـرة مـوت.. والحبـل الـسري الـلي ربطـوا نفسـهم بيـه، بيتلـف حوالـين رقبتهـم.. ويخنقهـم هـما الاتنـين..

ما تعزلوش نفسكم عن الأهل والأصحاب والحبايب..

ما تستغنوش ببعض عن العالم..

ما ينفعش يكون أي حد هو المصدر الوحيد لكل حاجة..

ما ينفعش بنتك تكون هي مصدر الأمان ليكي..
ما ينفعش صاحبك يكون هو كل حياتك..
ما ينفعش جوزك يبقى هو ربنا في الأرض..

إنت مش ملك حد.. ولا حد ملكك..
حتى أولادكم مش ملككم..
دول- على رأي جبران- أولاد الحياة..

افتحوا الدايرة..

يرحمكم الله..

(١٦)

العلاقة مع شخص تمثيلي (Histrionic)

ده بقى شخص تمثيلي مسرحي متمكن..

هاتلاقـي نفسـك مـع حـد كل هدفـه في الدنيـا إنـه يكـون تحـت الأضـواء ومحـط الانتبـاه ونقطـة التركيـز.. ومسـتعد يعمـل أي حاجـة في سـبيل ده..

يعنـي يتكلـم بطريقـة خطابيـة مسرحيـة، أو تتكلـم بطريقـة لطيفـة جـدًّا، وجذابـة جـدًّا، ومغويـة جـدًّا جـدًّا..

يهتـم أو تهتـم بمظهرهـا الخارجـي بشـكل مبالـغ فيـه.. ألـوان لبـس مبهـرة، موضـات جديـدة، إكسسـورات بتلمـع وتشـد النظـر والسـمع وكل حاجـة..

الشـخصية دي في علاقاتهـا غريبـة جـدًّا.. أولًا بتحمـل علاقاتهـا أكـتر مـما تحتمـل، يعنـي تكـون متصـورة إنـك معاهـا في علاقـة قويـة جـدًّا، والحقيقـة إنهـا بالنسـبة لـك شـخص عـادي خالـص..

تعـبر عـن مشـاعرها بصـورة ضخمـة وكبـيرة وغـير مـبررة أو مناسـبة، واو.. يـاااااه.. معقـول!!! وتتصـدم وتتفاجـأ مـن أقـل حاجـة أو مـش مـن حاجـة أصـلا..

سـهل تصـدق أي حاجـة وتمـشي وراهـا وتقنـع نفسـها بيهـا، مـن غـير عقـل ولا تفكـير ولا حسـابات..

رغم المظهر الخارجي الفخم المبهر.. إلا إنها من جوه فاضية وأغلب من الغلب.. وعندها احتياج نفسي أساسي وبسيط من زمان.. هو إنها تتشاف ويتسقف لها، ويتقالها برافو.. إنتي موجودة.. ووجودك مرحب بيه..

وعلشان الاحتياج ده ما تمش إشباعه وهي صغيرة، فهي بتحاول دلوقت تحصل عليه بأي شكل، وبكل صورة.. زي العطشان اللي بيدور على نقطة ميه.. بس هي بتشرب من البحر.. وعمرها ما بتشبع..

مهما حاولت توصلها إنك مهتم بيها، هاتفضل تدور على اهتمام أكبر، وأضواء أكتر، وعلاقات أمتع. . لغاية ما تتعالج..

هي في الحقيقة بتكون محتاجة إنك توصلها إنك بتحبها ومهتم بيها مش علشان مظهرها وشكلها، وإنها تستاهل تتشاف وتتقبل من غير ما تدفع أي تمن.. وإن وجودها مبهج ومرحب بيه زي ما هو بدون تجميل..

ساعتها ممكن تتغير..

وتتحوّل لبني آدمة تاني..

(١٧)

علاقة التقمّص

في العلاقة دي إنت مش إنت.. إنت لابس حد.. وبتعمل علاقة مع الناس بحد تاني غير نفسك..

يعني حد إنت بتحبه وعاوز تبقى زيه، أبوك، صاحبك، أستاذك، أي حد.. قوم تتقمصه.. تتكلم زيه، تتصرف زيه، تلبس زيه.. كده يعني..

حد إنت بتحبه ومش عارف توصله.. ممثل، مغني، برضه تتقمصه وتبقى نسخة مني..

دي حاجة غير التقليد.. التقليد إنت بتعمله وإنت واعي بيه.. عارف إنك معجب بفلان وبتقلده.. إنما التقمص ده بيحصل بدون وعي، عقلك الباطن هو اللي بيعمله وإنت مش واخد بالك..

ساعات بقى- وده الأصعب- بتتقمص حد إنت مش بتحبه.. بالعكس.. إنت بتكرهه، وبتكرهه جدًّا كمان.. وبيسموا ده (تقمص المعتدي).. يعني حد اتظلم مثلاً.. ييجي بعد شوية يمارس نفس الظلم بالظبط مع حد أضعف منه.. مع إن المتوقع إنه يتعلم وما يكررش اللي حصل معاه.. طالب جامعة جه في لجنة امتحان الشفوي والدكتور بهدله وطلع عينه.. تلف الأيام ويكون في نفس مكان الدكتور، وبدل ما يعمل العكس ويكون طيب وكويس وعادل.. لأ.. ده يتقمص الدكتور اللي امتحنه زمان،

ويبقى نسخة منه، ويعمل نفس اللي اتعمل معاه بالظبط.. يعني يكون في العلاقة دي مش نفسه.. يكون حد تاني..

فيه طبعًا أمثلة أخرى.. تلاقي كتير من الآباء والأمهات بيعملوا مع أولادهم وبناتهم نفس اللي اتعمل معاهم بالظبط.. إنت ممكن تكتشف ده في نفسك لو عندك أولاد.. في موقف معين تكتشف وتقول: ياه ده بالظبط اللي كان أبويا بيعمله معايا.. أو تكتشفي إن ده نفس الكلام أو نفس التصرف اللي كانت بتعمله والدتك معاكي.. نسخة مكررة من نفس السيناريو.. وكأني باتقمص أدوار الآخرين، وأعملها في علاقاتي..

التقمص ده ساعات بيكون مطلوب كشكل من أشكال التعلم أو النمو النفسي.. باتقمص حد، أتعلم منه حاجة، وبعدين خلاص.. زي الجاكيت كده اللي ممكن ألبسه في وقت معين وأقلعه بعدها بشوية وألبس غيره وهكذا.. لغاية ما تتكوّن شخصيتي، ويبقى ليَّا ملامح بتاعتي أنا.. إنما لو تحوَّل الجاكيت ده لجاكيت جبس مش بيتقلع.. يبقى عمى، وعدم وعي، وثبات في المكان.. وساعات أذى للنفس أو الغير..

لمَّا تعمل علاقة مع حد.. دايمًا اسأل نفسك.. هو في العلاقة دي.. أو في الموقف ده.. أنا مين؟

أنا مين؟

(١٨)

العلاقة مع مجموعة

دي بقى من أخطر العلاقات بجد..

مبدئيًّا كده أي مجموعة من البشر هايجتمعوا مع بعض، لو ما كانش فيه هدف معين ليهم، أو حاجة معينة هما ناويين يعملوها بوعى -إن شالله يخرجوا يتفسحوا- فالمجموعة دي ممكن تؤذي أصحابها..

مجموعة يعنى شلة أصحاب.. زملاء عمل.. قسم في شركة أو مستشفى.. اتحاد ملاك في عمارة.. فريق رياضى.. أو أي جمع من البشر..

فيه علم كامل اسمه سيكولوجية المجموعة (Group Psychology)، العلم ده بيدرس بكل تفصيل ودقة إيه اللي بيحصل بين الناس لو اتجمعوا مع بعض.. إيه اللي بيحصل على المستوى النفسي والعقلي والعاطفي.. لأن وجود مجموعة من الناس في مجموعة، زي ما هو ممكن يطلّع أحسن ما فيهم، ممكن كمان يطلّع أسوأ ما فيهم..

فيه ست مخاطر ممكن يحصلوا في أي مجموعة أو شلة أو جمع من الناس..

ممكن المجموعة- بشكل واعي أو غير واعي- تتعامل مع حد من أعضائها على إنه أحسن واحد فيهم، بيفهم أحسن منهم كلهم، عنده عقل أو علم أو إحساس أو أي حاجة أكتر منهم،

وبالتـالي هايقدسـوه ويؤلهـوه ويخلـوا وجـود المجموعـة وأفرادهـا معتمـد عـلى وجـوده.. وسـلامة المجموعـة ونجاحهـا بإيـده لوحـده.. خطـورة الحكايـة دي هـي إنهـا أولًا هاتخـلي كل أفـراد المجموعـة يخلـوا مسـئوليتهم عـن أي حاجـة تحصـل.. مـا هـو الـلي يعـرف.. هـو الـلي فاهـم.. إحنـا ماشـيين وراه، وثانيًـا المجموعـة هاتحمـل الراجـل ده فـوق طاقتـه، لغايـة مـا ينهـك ويتعـب ومـا يقـدرش يسـتحمل، سـاعتها المجموعـة بـكل بسـاطة هاتبـدأ تهاجمـه وتتكالـب عليـه وتخلـص منـه.. ويجيبـوا غـيره، يلعبـوا معـاه نفـس اللعبـة..

كـمان ممكـن أي مجموعـة تتحوصـل حوالـين نفسـها، وتنفصـل عـن العـالم الخارجـي، ويتصـوروا إنهـم تحـت تهديـد مسـتمر منـه.. ويعيشـوا في وهـم الكـرّ والفـرّ.. يعنـي يبقـوا في حالـة كراهيـة واسـتنفار وحـرب شرسـة مـع كل وأي حـد غيرهـم.. لأنهـم متصوريـن إن الـكل بيتآمـر عليهـم، وغيرهـم بيكرههـم.. وده طبعًـا بيخليهـم مـا يعملـوش أي حاجـة حقيقيـة عـلى أرض الواقـع، ومـا يقومـش كل واحـد فيهـم بمسـئوليته تجـاه نفسـه وتجـاه المجموعـة، ولا يشـوف إنـه شـخصيًّا مسـئول، زيـه زي غـيره.

وسـاعات اتنـين أو أكـتر مـن المجموعـة يقـرروا يعملـوا مـع بعـض علاقـة خـارج المجموعـة وبـدون علمهـا، وبيكـون جـزء مـن العلاقـة دي الخـروج عـن القواعـد العامـة للمجموعـة مهـما كانـت بسـيطة.. وممكـن العلاقـة دي في بعـض الأوقـات تتـم تحـت سـمع وبـصر وبمباركـة المجموعـة نفسـها، بـس دي قصـة كبـيرة صعـب شرحهـا دلوقـت..

ممكـن كـمان المجموعــة مــا تبقــاش مجموعــة.. يعنــي كل واحــد فيهـم يبقـى أنـاني ومـش شـايف غـير نفسـه ومصلحتـه وبـس.. مـا نسـاعدش بعـض، مـا نشـيلش هـم بعـض، مـا نبقـاش مسـئولين عـن بعـض.. وده يهـدد بقـاء وحيـاة ومصلحـة وحتـى متعـة أي مجموعـة..

الأخطــر والأخطــر.. هـــي إن المجموعــة تبقــى مجموعــة بزيــادة.. بمعنـى إن الفـوارق بـين أفرادهـا تـدوب، ومـا تبقـاش واضحـة، يبقـوا شــبه بعــض، وكأنهــم شــخص واحــد.. يتكلمــوا بنفــس الطريقــة، يفكـروا بنفـس الشـكل، وسـاعات حتـى يلبسـوا زي بعـض، ويبقـوا نسـخ مـن بعـض.. وده بيلغـي أي فـرص في التلقائيـة والإبـداع والتفرد والاختــلاف بــين أعضــاء المجموعــة دي.

الحاجــة السادســة والأخــيرة، هـــي إن المجموعــة زي مــا اختــارت في الأول حــد تقدســه وتعتمــد عليــه، فهــي ممكــن تختــار حــد تخليــه (كبـش فـداء) وتبقـى عايـزة تطـرده منهـا.. وده فيـه كلام لوحـده..

الــلي يمنــع كل ده.. الــلي يمنــع الســت حاجــات دول وغيرهــم (فيــه حاجـات تانيـة كتـير).. هـو أن كل حـد فى أى مجموعـة مـن النـاس يبقـى عـارف إنـه هـو شـخصيًّا مسـئول عـن نجـاح أو فشـل المجموعة دى.. وإنـه مطلـوب منـه يعمـل الـلى عليـه بـكل إخـلاص وصـدق ووعـى، علشـان ده فيـه الفايـدة والمصلحـة والنجـاة.. ليـه.. ولـكل مجموعتــه..

غير كده.. العواقب ممكن تكون وخيمة.. وخيمة جدًّا..

(١٩)

علاقة كبش الفداء..

فيه ظاهرة شهيرة جدًّا بتحصل في كتير من المجموعات.. اسمها (كبش الفداء)..

الناس في المجموعة بيختاروا- غالبًا بشكل غير واعي- حد منهم ويبدأوا يشوفوه على إنه أسوأ واحد فيهم.. حدّ يقول عليه أناني.. حد تاني يقول عليه خاين.. حد تالت يفتش في نيته واللي ورا أفعاله.. وفي الحقيقة كل واحد فيهم بيرمي/بيسقط عليه اللي هو مش قابله في نفسه شخصيًّا..

واحد مش قابل ضعفه ومش عايز يشوفه في نفسه فيسقطه على (كبش الفدا) ويقولك ده الضعيف اللي فينا.. واحد مش عاوز يعترف قدام نفسه إنه كاره وحقود فيرمي ده على (كبش الفدا) ويقول ده الحقود بتاعنا.. واحد مليان نرجسية وشعور مريض بالعظمة ينكر ده في نفسه ويشوف (كبش فداء المجموعة) على إنه شخص منفوخ ومغرور وغير مبالي بالآخرين..

شوية شوية تتعامل المجموعة مع الشخص ده على إنه مصدر للمشاكل وسبب للمتاعب وساعتها يكون الحل الوحيد بالنسبة لهم هو تطفيشه والتخلص منه خارج المجموعة إلى الأبد، بأساليب كتير جدًّا.. ودي حكاية معروفة ومشهورة وبتتكرر من أول التاريخ لغاية نهايته..

بس فيه حاجتين مهمين..

الحاجـة الأولى هــي إن (كبــش الفــداء)- الــلي غالبًــا بيكــون شــخص طيـب وسـاذج وحسـن النيـة- سـاعات بيصـدق الـلي أسـقط عليـه ويسـتقبل نفسـه فعـلا عـلى إنـه إنسـان سيئ ومليـان بـكل العيـوب الـلي اتهمـوه بيهـا بـدون وجـه حـق.. ويلبـس الـلي اترمـى عليـه.. وسـاعات يبقـاه ويتحـول ليـه فعـلا..

الحاجـة التانيـة وهـي الأهـم.. إنـه في أوقـات كتـير (كبـش الفـداء) نفسـه بيكـون ليـه دور في إنـه يكـون (كبـش فـداء).. لأنـه سـكت عـلى الأذى، وسـمح بالـضرر، وسـاب حـدوده مفتوحـة لـكل مـن هـب ودب، وخـلى أرضـه مسـتباحة لـكل الـلي عايـز يرمـي فيهـا نفايـات نفسـه وقـاذورات حياتـه..

(كبـش الفـداء) مـش دايمـا ضحيـة.. بالعكـس.. سـاعات بيكـون أحـد المشـتركين في الجريمـة.. وسـاعات بيكـون هـو البـادئ الـلي بيسـتدعي مـن الـلي حواليـه الظلـم ويغريهـم بـالأذى.. وبعديـن يشـتكي.. ويفضـل يشـتكي..

إذا كنـت في يـوم (كبـش فـدا).. فشـوف مسـئوليتك عـن حـدوث ده أو عـن اسـتمراره..

وإذا كنـت مـن الـلي بيسـتمتعوا بصنـع (كبـش فـدا) مـن الـلي حواليهـم..

فمن فضلك.. بص في المراية.. وشيل شيلتك..

(٢٠)

علاقة تحقيق النبوءة

هنا.. حد بيعمل معاك علاقة علشان يحقق نبوءة خاصة بيه، ويؤكد حاجة عايز يثبتها لنفسه..

يعني واحدة مصدقة إن كل الرجالة وحشين وكدابين وخاينين، تروح تتجوز واحد، وتتعامل معاه بشكل صعب وغريب، وتطلع منه أسوأ ما فيه، لغاية ما يزهق منها ويبدأ يبص لغيرها، وتتحقق في الآخر نبوءة (كلهم خونة زي بعض)..

واحد مقتنع إنه فاشل وإن ما فيش أمل، يقوم يشتغل شغلانة مش مناسبة ليه ولا لمؤهلاته ولا لقدراته.. ويعمل مشاكل في علاقاته بزمايله ورؤسائه.. بعد شوية يترفد من الشغل، ويقول بينه بين نفسه (أهه.. أنا كنت عارف كده من الأول.. أنا أصلًا فاشل)..

كتير مننا بيبقى عنده (نبوءة) داخلية، وبيسعى طول الوقت في حياته وعلاقاته إنه يثبتها ويؤكدها.. علشان ده اللي وصله في تجارب وعلاقات قبل كده.. وده اللي اتعلمه عن نفسه، وده اللي ما يعرفش غيره..

أشهر النبوءات دي: (أنا ما استاهلش، أنا فاشل، أنا دايمًا ضحية، الناس كلها وحشة، دول خاينين، ما فيش أمان لحد، ما حدش بيفهمني، وهكذا)..

مشـكلة الحكايـة دي إن صاحبهـا بيقعـد يكررهـا عـمَّال عـلى بطَّـال، وهـو مـش واخـد بالـه، ولا حتـى النـاس الـلي في علاقـة معـاه واخدين بالهم..

خلي بالك إنت بقى..

ما تخليش حد يحقق النبوءة بتاعته على إيديك..

ما تخليش حدّ يلبسك دور مش بتاعك في علاقته بيك..

شوف اللي معاك عاوز يطلع منك إيه..

أحسن ما فيك..

واللا أسوأ ما فيك..

الحكايـة دي بنتعلمهـا بالخـبرة وبالتجربـة.. فمفيـش مشـكلة إنـك تكـون اتقرصـت مـرة والـلا اتنـين..

اتعلم.. وفتّح عينك كويس بعد كده..

(٢١)

علاقة البلع

فى العلاقـة دى.. طـرف بيحـاول يخـلي نفسـه المصـدر الوحيـد لـكل حاجـة بالنسـبة للطـرف التـانى، الـلى بيعتمـد عليـه اعتـمادًا مطلقًـا..

تصـوروا مثـلاً أم بتعـزل أولادهـا عـن العـالم، وتوصَّلهـم بـكل طريقـة إنهـا المصـدر الوحيـد لـكل حاجـة، يسـمعوا كلامهـا هـي وبـس، يطمنـوا ليهـا هـي وبـس، مـا يآمنـوش لأي حـد في الدنيـا غيرهـا.. هـي بـس الـلي بتحميهـم، وتهتـم بيهـم، وتحبهـم.. والمـكان الوحيـد الآمـن فى الكـون هـو جنبهـا وبـين ايديهـا.. النـاس وحشـة.. الأصحـاب مـش كويسـين.. ماتخرجـوش.. ماتسـافروش.. خليكـوا هنـا معايـا.. معايـا أنـا لوحـدى.. جـوه أعمـق نقطـة فى حضنـى..وفي نفـس الوقت، تـزرع فيهـم خـوف وشـك وسـاعات كتـير كـره لأي حـد تـاني يحـاول يقـرب منهـم، إن شـالله يكـون أبوهـم شـخصيًّا..

الأم دي بيكـون عندهـا شـعور رهيـب بالوحـدة، وعـدم الأمـان.. وبتحـاول تسـتمد شـعورها بالأمـان والاطمئنـان والراحـة مـن خـلال إحساسـها إن أولادهـا محتاجينهـا طـول الوقـت.. فكـده يبقـى ليهـا لازمـة، ووجودهـا يبقـى مهـم وليـه معنـى... منتهـى الغلـب.. بتكـون مـن جوَّاهـا عندهـا رغبـة دفينـة وغـير واعيـة إنهـا ترجَّـع الأولاد دول جـوه بطنهـا (رحمهـا) تـاني.. ولـو طالـت تبلعهـم علشـان تعمـل كـده- مـن كـتر جوعهـا واحتياجهـا للأمـان- يبقـى يـا ريـت.. الـكلام ده مـش هـزار..

ممكن كمان زوجة تبلع جوزها.. أو زوج يبلع مراته.. محدش بيحبك غيرى.. محدش بيفهمك زيي.. قولى على كل حاجة وكل شئ.. كل تفاصيل حياتك لازم تبقى عندى.. إوعى تتنفس.. إوعى حتى ترمش بعينيك.. ماتسيبنيش لوحدى.. وأنا برضه مش هاسيبك لوحدك..

ممكن أصحاب يبلعوا بعض، وكل واحد فيهم يعمى نفسه عن الحياة ومايشوفش فيها غير صاحبه، اللى لو بعد عنه.. الدنيا تتهد.. وطبعا كتير من علاقات الحب.. مليانة بلع..

النوع ده من العلاقات بيؤدى لنتيجة واحدة حتمية مالهاش احتمالات أخرى.. وهى إنها من ناحية بتوقف النمو.. بتمنع الكبران.. بتخلى الطرف الآخر دايما ضعيف وصغير وخايف وقليل الحيلة.. دايما محتاج الحماية والموافقة والاعتمادية.. عمره ما يحس بنفسه ولا اختلافه ولا تفرده.. عمره ما يبقى نفسه.. لأنه دايما هايبقى نسخة ممسوخة مبلوعة مشوهة من كائن تانى غيره..

ومن الناحية التانية بيتخلق غول بشرى ضخم جعان مش بيشبع من بلع البنى آدميين، وجرهم إلى أفخاخه النفسية.. ومش بيكون ليه أى حل غير العلاج النفسي.

بالمناسبة.. ساعات ده بيكون المعنى النفسى (لأمنا الغولة).. و(للنداهة) اللى بتنده على ضحاياها فى كل مكان.. علشان تلتهمهم.. وتملا بيهم بطنها..

حافظوا على حدودكم النفسية من الاختراق والاقتحام والاختفاء..

قولوا (لأ) لأى حد يحاول يمسح وجودكم فى وجوده..

ماتسمحوش لحد يبلعكم.. وماتبلعوش حد..

(٢٢)

العلاقة مع شخص انطوائي

العلاقـة دي بتحـس فيهـا إنـك لوحـدك.. علشـان الطـرف التـاني في العلاقـة بيحـب طـول الوقـت إنـه يكـون لوحـده..

ده شـخص مـش مهتـم أصـلا إنـه يعمـل علاقـة مـع حـد.. هـو لوحـده، ومبسـوط إنـه لوحـده.. بيحـب حتـى يتحـرك لوحـده، ويسـافر لوحـده، ويشـتغل لوحـده..

مـش بيسـتمتع أوي بكونـه في علاقـة مـع حـد، ومـش بيحـب وجـوده في وسـط نـاس أو مجموعـة أو شـلة أصحـاب.. هـو معنـدوش شـلة أصحـاب أصـلا.

مـا يفرقـش معـاه رأي حـد فيـه، ولا بالإيجـاب ولا بالسـلب، لأن أصـلا وجـود النـاس معـاه مـش فـارق.. مـش بيعـبر عـن مشـاعره أوي ومـش بيظهـر أي تعاطـف أو تجـاوب أو تأثـر عاطفـي مـع أي حـد..

سيبك بقى من كل الكلام ده.. ده الكلام المكتوب في الكتب..

في الحقيقـة، مهـم تعـرف إنـه مـن جـوه جـدًّا، الشـخص ده حسَّـاس لأقـصى درجـة، وبيحـس ويتفاعـل مـع كل حاجـة، بـس ده مـش بيظهـر عليـه..

هـو كـمان عواطفـه ومشـاعره عميقـة وقويـة، بـس بيعـرف يتحكـم فيهـا كويـس، ومـا يظهرهـاش..

هـو في أعمـق أعماقـه محتـاج جـدًّا لوجـود النـاس حواليـه.. محتـاج لوجـود أي حـد وكل حـد..

بس..

واللي بعد (بس) هو المشكلة..

الشـخص ده جـوَّاه ألم نفـسي رهيـب مـن نـاس قديمـة، مـن حـدّ في حياتـه قبـل كـده، الألم ده خـلاه يقـرر مـا يقربـش مـن أي حـدّ أحسـن يتجـرح ويتـألم تـاني.. الألم ده جـوّاه غالبًـا مـن سـنين..

هـو بياخـد بالـه مـن كل حاجـة، وبيحـس بـكل حاجـة، وإحساسـه عـالي جـدًّا، ومشـاعره أعـلى وأقـوى.. بـس ألمـه أكـبر ومالهـوش حـدود..

اعـذره.. وقـرَّب منـه بالرَّاحـة، مـا تهجمـش عليـه وتخترقـه، هاتلاقيـه أول مـا يطمنلـك، يفتحلـك أبـواب نفسـه.. ويقولـك اتفضـل..

ساعتها طَمّنـه أكـتر، واديلـه المسـافة والمسـاحة المناسـبة، واقبلـه كلـه عـلى بعضـه مـن غـير شروط ولا حسـابات..

هاتكسبه، وتكسب العلاقة معاه..

(٢٣)

العلاقة مع نسخة قديمة من نفس الشخص

العلاقة دي بيكون فيها ظلم شديد للي إنت عامل معاه علاقة، أو للي عامل معاك علاقة..

إنت هنا بتتعامل مع نسخة قديمة للبني آدم اللي إنت معاه.. يعني يكون حصل بينكم موقف زمان، وإنت أخدت صورة معينة في ذهنك عن الشخص ده.. أو يكون الشخص ده فعلا كانت ليه صفات وتصرفات أو طريقة تفكير قبل كده، واتغيرت.. لكن إنت ما زلت مثبته عند الصورة القديمة، ومش راضي تغيرها..

مع إن الحركة هي الأصل.. والتغيير هو الطبيعة.. لكن إحنا ساعات بنثبّت نفسنا، ونثبّت غيرنا عند موقف.. أو تفاعل.. أو كلمة.. أو نظرة.. أو غلطة.. أو لحظة فشل.. أو حتى لحظة نجاح.. ونحرم نفسنا ونحرم غيرنا من فرصة جديدة.. ورؤية مُختلفة..

علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي بيقولوا إن الواحد لو باصص لشجرة.. عينيه بتاخد ليها أول لقطة وتخزنها في الذاكرة.. وتبطل تستقبل منها أي صورة تانية.. لغاية ما يهب شوية رياح يحركوا ورقها.. ويهزوا أغصانها.. فعينيك تفوق.. وتبدأ تستقبل الصورة والصوت من جديد..

إحنا بنحب الراحة.. مُدربين على الاستسهال.. مش عاوزين نبذل مجهود نشوف بيه أي حاجة جديدة مُمكن تلخبط تصوراتنا القديمة.. أو تهد بُنيان بنيناه على مدار سنين أو حتى أيام.. لأن ده معناه إني أنا كمان أتغير طالما اللي قدامي بيتغير.. وأتحرك زي اللي قدَّامي ما بيتحرك.. ويبقى عندي استعداد أراجع نفسي في كل تصوراتي وأفكاري ومُعتقداتي، وأكتشف إني غلط.. وأصحح نفسي.. وده صعب وعاوز مجهود ومسئولية..

فيبقى الأسهل إنى في علاقاتي أخلي كل واحد زي ما هو، يتغير ويتشال ويتحط.. وأنا مش شايف تغييره، ومش باتعامل إلا مع نسخته القديمة اللي في دماغى..

زي ما بيتعمل أب - ديت لبرامج الكمبيوتر..

إحنا محتاجين نعمل أب - ديت يومي لنفسنا وللآخرين..

في علاقاتنا مع بعض..

(٢٤)

علاقتك بدورك في المجتمع

إحنـا بنتولـد وجوانـا برنامـج إلهـي اسـمه الفطـرة، بيحـدد حقيقتنـا وهويتنـا..

الآبـاء والأمهـات بعـد شـوية بيحطـوا فينـا برنامـج تـاني اسـمه التربية، بيحـدد كتـير من شـخصيتنا وسـلوكنا..

شـوية كـمان وييجـي المجتمـع الـلي إحنـا عايشـين فيـه يـزرع جوانـا برنامـج تالـت أخطـر.. اسـمه (الـدور المجتمعـي).. وده بتتوارثـه الأجيـال المتعاقبـة لغايـة مـا ينسـوا أصلـه وأهدافـه ومعناهـا وتوقيتهـا ومـدى مناسـبتها لـكل زمـان ومـكان..

مـن أهـم الأدوار المجتمعيـة الـلي اتزرعـت فينـا (ولا زالـت طبعًـا) دور الرجـل ودور المـرأة- خاصـة في مجتمعاتنـا الشرقيـة..

في العـادة.. أنـا باتكلـم عـن الـلي بتتعرضـه الأنثـى في مجتمعاتنـا الشرقيـة مـن قهـر وظلـم وتشـويه واختـزال.. وعـن الرسـايل النفسـية السـيئة والمؤذيـة الـلي بتوصلهـا عـن نفسـها وعـن جسـمها وعـن أنوثتهـا مـن البيـت والمدرسـة والشـارع.. وكل حتـة.. والـلي بتفضـل تدفـع تمنهـا بعـد كـده طـول عمرهـا.. إلا مـن رحـم ربي.

بـس دلوقـت.. مهـم أتكلـم عـن الجانـب الآخـر.. وعـن طـرف المعادلـة التـاني.. عـن الرجـل.. الـلي يبـدو للوهلـة الأولى، وبالنظـرة السـطحية غـير المتعمقـة إنـه هـو الجـاني، وهـو الظـالم.

أيها الرجل.. لقد ظلمتك أمك.. وظلمك أبوك.. وظلمك هذا المجتمع الفصامي..

ظلمتك أمك (مع حفظ كل الألقاب والاحترام وكل حاجة) لما وصلت ليك بقصد أو بدون قصد إنك أفضل من إخواتك البنات، وإنك من حقك تعلي صوتك على أختك، وتؤمرها، وتتحكم فيها، وتراقبها، وفي بعض الأوقات تمد إيدك عليها.

ظلمتك لمَّا فضلت هي وغيرها تحمل وتولد وتحمل وتولد لغاية ما تخلف ولد.. راجل.. ينادوها باسمه، وتتشرف بوجوده وسط أهلها وقرايبها..

ظلمتك لمَّا فضلتك على أختك في المعاملة، والتعليم، وحرية الحركة، ومنحتك حقوق كتير جدًّا منعتها عنها..

ظلمتك لمَّا خلت أختك تنضف وراك، وترتب أوضتك، وتغسلك هدومك.

ظلمتك لمَّا وصلت ليك إن وجودك في البيت هو المصدر الوحيد للأمان والحماية والقوة والستر بعد أو بدل وجود أبوك..

اللي ظلمك هو كمان..

ظلمك.. لمَّا علمك إن الرجولة هي الصوت العالي والخشونة والقسوة..

ظلمك.. لمَّا كان بيمسك إيدك ويخرج معاك ويوديك كل حتة هو بيروحها، وما بيعملش كده مع إخواتك البنات..

ظلمك لمَّا فهِّمك إن الراجل مش بيضعف ومش بيبكي ومش بيحن ومش بيرق ومش بيعبّر عن مشاعره..

ظلمك لمَّا وصلك إن الأنوثة ضعف، ومياعة، ودلع..

ظلمك لمَّا قالك إن شرفك مكانه خارجك.. وإنه يقبع في جسد.. هو أصلا غير جسدك..

وزي ما أبوك وأمك ظلموك.. فالمجتمع كان ظلمه ليك أشد وأعظم..

لمَّا خرجت الشارع لقيت ضل راجل ولا ضل حيطة، والراجل ما يعيبهوش غير جيبه، والكلام الجد يعني- فقط- كلام الرجالة..

لمَّا لقيت نفسك بتعمل اللي إنت عاوزه، تعرف دي وتمشي مع دي، وأصحابك يصقفولك، وأهلك يفرحوا بيك، وتبقى واد جدع مقطّع السمكة وديلها.

لمَّا اتعلمت إن الزوجة الشاطرة الجدعة هي ست البيت المطيعة اللي بتغسل وتمسح وتنضف وتسحل نفسها كل ليلة وكل يوم علشان خاطر سيادة سعادة جنابك..

لمَّا لقيت الراجل بيمشي قدَّام مراته وأمه وإخواته البنات..

لمَّا وصلك إن السبب في التحرش هو البنت ولبسها وكلامها ومشيتها..

لمَّا وصلك إن كل وظيفة المرأة عبر التاريخ هي إنها كائن جنسي مخلوق لإشباعك ومتعتك، علشان حضرتك تؤدي دورك المقدس في الحياة..

لمَّا وصلك

إن الأنوثـة إغـواء وإغـراء وانحـلال، وإن الأنثـى شـيطان رجيـم بيسـعى دائمًـا لإفسـادك وإفسـاد مجتمعـك المتديـن بطبعـه..

لمَّا وصلك إن المرأة هي أصل كل الشرور..

وحاجـات تانيـة كتـير أوي.. أصعبهـا عـلى الإطـلاق هـو إن كل ده أو معظمـه عـلى الأقـل وصلـك زورا وبهتانـا باسـم الديـن، اللى تـم تسـطيحه واختزالـه وسـوء فهمـه إلى أقـصى درجـة.

أنـا بقـول إنـك مظلـوم.. لكـن مـش بقـول إنـك ضحيـة.. لأنـك مسـئول عـن تصديقـك لـكل الرسـائل دي، وعـدم مقاومتهـا، بـل وممارسـتها بـكل إصرار ورعونـة..

إنـت صدّقـت كل ده لغايـة مـا بقـى حتـة منـك، ومـن تفكـيرك، ومشـاعرك، وسـلوكك، وبقـى أي صـوت مختلـف معنـاه هـدم منظومـة هائلـة مـن تكوينـك الداخـلي، وإعـادة مراجعـة رهيبـة لكتـير مـن مسلمات حياتـك، ومسـئولية إنسـانية كبـيرة جـدًا ناحيـة نفسـك وناحيـة غـيرك..

عزيزي الرجل..

ارفع الغمامة من على عينيك..

وشوف المصيبة اللي (إنت).. أقصد اللي (إحنا) فيها..

(٢٥)

العلاقة مع شخص مستغل Abuser

طبعًا دي المادة الخام للعلاقات الخطرة والمؤذية، لأن ممكن أي حد من اللي بيعملوا العلاقات الخطرة اللي اتكلمنا عليها قبل كده، يتحوَّل في علاقته إلى حد مستغل.. Abuser يعني..

النرجسي بيكون مستغل، السيكوباث طبعًا مستغل، المدمن.. آه.. من غير كلام، وغيرهم وغيرهم..

أي حد من دول، بيقدر بكل أشكال التلاعب ساعات، والضغط ساعات، والحيلة ساعات، والرشوة العاطفية ساعات، إنه يستغلك ويستهلك مشاعرك ووقتك وفلوسك وطاقتك، وحياتك كلها، لغاية ما تلاقي نفسك في الآخر.. مش لاقي نفسك أصلاً..

أكبر وأغرب مشكلة شوفتها في العلاقات دي، مش بتكون في المستغِل، لا.. بتكون في الشخص التاني.. الشخص المستغَل.. اللي بيخضع للاستغلال يعني.. وهي إنه بيكون اختار العلاقة دي، والبني آدم المؤذي ده من بين كل الدنيا، علشان يلزق فيه، ويرتبط بيه، ويقول يا ده.. يا بلاش.. وبيرفض كل وجهات النظر والنصايح ومحاولات اللي حواليه لإنهاء العلاقة دي.. وبيفضل مُصرّ إنه يكمل فيها.. بيكونوا عاملين زي المفتاح والقفل.. بمجرد ما بيلاقوا بعض، بيعرفوا بعض، ومش بيستغنوا عن بعض تاني..

الشـخص ده (المسـتغَل).. بيكـون جـوّاه إحسـاس عميـق إنـه مـا يسـتاهلش، إن قيمتـه قليلـة جـدًّا، إن وجـوده مالهـوش لازمـة.. إنـه آخـره كـده.. وأحسـن مـا يمكـن الحصـول عليـه هـو ده.. علشـان كـده بينتقـم مـن نفسـه بأنـه يعمـل علاقـة مـع حـد مـؤذي يؤكدلـه بالظبـط المعنـى ده.. إنـت قليـل.. إنـت مـا تسـتاهلش غـير الأذى.. ده آخـرك.. وعلشـان كـده برضـه بيكمـل في العلاقـة دي، وبيرفـض يقطعهـا، لأنـه مـا صـدق لقـى الـلي يؤذيـه بالنيابـة عـن نفسـه..

حكاية صعبة ومعقدة، وبتتعب كل المعالجين والمحللين النفسيين..

اللي يحميك من العلاقة اللي زي دي ٣ حاجات..

الحاجـة الأولى هـي إن حـدودك تبقـى واضحـة، وأي علاقـة يكـون فيهـا أي أذى مـن أي نـوع تنهيهـا فـورًا..

الحاجـة التانيـة هـي إنـك تعـرف تقـول (لأ) عنـد اللـزوم لأي حـد مهـما كان.. علشـان (لأ) دي هـي الـلي هاتحمـي بيهـا حـدودك مـن أي اخـتراق..

الحاجـة التالتـة والأهـم.. هـي إنـك تصـدق طـول الوقـت إنـك تسـتاهل، وتعامـل نفسـك بكـده.. وتؤكـده لنفسـك كل شـوية.. تسـتاهل تتحـب، وتسـتاهل تفـرح، وتسـتاهل تعيـش، وتسـتاهل تُحـترم.. وطـول مـا إنـت مصـدّق ده، كل اختياراتـك هاتكـون في نفـس اتجاهـه.. وطـول مـا أنـت مـش مصدقـه، اختياراتـك هاتكـون دايمًـا في اتجـاه الأذى والـضرر والانكسـار..

إحنا بنختار اللي إحنا مصدّقين إننا نستاهله..

بنختار.. اللي إحنا مصدّقين.. إننا نستاهله..

(٢٦)

علاقة التقمص الإسقاطي

اسمها صعب.. مش كده؟

معلهش.. هانفهمه دلوقت..

كام مرَّة حسيت إنك مستغرب مشاعرك؟

كام مرَّة سألت نفسك السؤال ده: هو أنا حاسس كده ليه مع إن ما فيش حاجة حصلت تستدعي الإحساس ده؟

كام مرَّة ظبطت نفسك وإنت متألم من غير سبب للألم.. غضبان من غير سبب للغضب.. كاره بدون مُبرر للكُره.. أو حتى بتحب بدون مبرر للحب..؟

كتير جدًّا من مشاعرنا هي في الحقيقة مش مشاعرنا.. هي مشاعر اتزرعت فينا.. حد تانى رماها من جواه عليك.. يعني أصلها مش بتاعتك.. بتاعة حد غيرك..

ساعات بيكون فيه حد جواه مشاعر زهق أو ضيق، وهو مش قابلها أو مش مستحملها، أو أصلاً بينكرها.. تقعد سيادتك قدامه دقيقتين.. يقولك بص إنت زهقان.. شوف إنت متضايق.. أديك مش مستحمل.. عمَّال تبص في الساعة.. مكشر.. مالك كده مكتئب؟ إنت حزين ليه؟ أو حتى من غير ما يتكلم أصلًا.. تلاقي نفسك زهقت.. وقرفت.. واكتئبت.. ومش طايق نفسك..

ساعات حد يكون مليان من جواه خيانة وكدب وخداع.. ويبدأ يرمي ده عليك ويحسسك إنك دايمًا مشكوك فيك ودايمًا موضع اتّهام.. لغاية ما حضرتك تبدأ تعمل ده فعلًا..

ممكن حدّ يكون مليان غضب، بس مش بيعبر عنه، أو حب ومش بيعبر عنه، أو حتى كره وبرضه مش بيعبر عنه.. وبنفس طريقة الضغط والإقناع دي يوصلك إنت إنك تعبر عن اللي جواه هو.. ولا إنت واخد بالك.. ولا هو كمان واخد باله..

الموضوع ده اسمه (التقمص الإسقاطي).. يعني حضرتك (بتتقمص) اللي غيرك (بيسقطه) عليك.. وده بيحصل كتير في بعض العلاقات.. على مستوى الأفراد وعلى مستوى المجموعات أو العائلات..

يعني واحد يزرع مشاعره اللي مش عارف يقبلها في نفسه أو يحتويها، جوّه واحد تاني.. أو مجموعة (أو عيلة) تزرع مشاعر مُعينة جوَّه واحد أو جوَّه مجموعة تانية.. عيلة تزرع جوَّه واحد إنه فاشل.. إنه سيئ.. إنه ما يستاهلش.. وهو يصدّق ده، وممكن يعيش حياته كلها بيه..

وقعت في الفخ ده قبل كده؟ حسيتي قبل كده بأحاسيس غريبة عليكي ومش بتاعتك؟

طيب نعمل إيه؟!

خـلي في علاقاتـك فلـتر.. أيـوه فلـتر.. واسـتخدمه كل يـوم، وبعـد شـويه هاتتعلـم تسـتخدمه كل سـاعة.. وكل دقيقـة.. وكل ثانيـة..

أول مـا تلاقـي فيـه مشـاعر جـواك غريبـة عليـك وعـلى فطرتـك وطبيعتـك.. عـلى طـول استرجع إيـه الـلي حصـل قبلهـا.. قابلـت مين؟ اتصلـت بمـين؟ شـوفت إيـه في التليفزيـون.. أو السـينما.. أو الشـارع.. أو الشـغل؟ اتعاملـت مـع مـين.. فـين.. ليـه.. إزاي؟ وابـدء اسـتخدم الفلـتر.. ونقّـي نفسـك مـن شـوائب الآخريـن الـلي اتخلصـوا منهـا عنـدك.. وارمـي لـكل حـد حاجتـه الـلي رماهـا جـواك.. وابـدء دورة جديـدة مـن تنقيـة نفسـك.. كل يـوم..

دورة جديدة.. من تنقية نفسك.. كل يوم..

(٢٧)

علاقة الزواج

هل الزواج علاقة؟

طبعًا علاقة الزواج من أهم العلاقات اللي ممكن نتكلم عنها.. بس الأول تعالوا نسأل نفسنا.. هو الزواج أصلا علاقة؟ هو الزواج في حد ذاته معناه نجاح العلاقة بين اتنين؟ هو الزواج ضمان لاستمرارية الحب؟

الحقيقة إن الزواج في حد ذاته مش علاقة أصلا.. الزواج مجرد إطار لعمل علاقة..

يعني إيه؟

يعني الزواج هو بس فرصة لعمل علاقة.. وسط ملائم لعمل علاقة بين اتنين..

وكل اللي قبل الزواج (من حب أو استلطاف أو معرفة صالونات أو غيره) يستوي ويتشابه في أنه طريق يمهد لوضع الطرفين في المكان والظروف المناسبة لصنع وإنجاح (أو إفشال) العلاقة دي..

وهمّا وشطارتهم بقى..

يا إمّا يعملوا مع بعض علاقة حقيقية.. بمعنى إن كل واحد فيهم يكون نفسه، بكله وبكامله، بدون رتوش ولا مخاوف ولا حسابات.. ويكون قابل الطرف التاني قبول كامل بدون شروط ولا تعجيزات ولا تهديدات..

علاقة فيها كل واحد حرّ، وفي نفس الوقت منتمي للزواج وللأسرة وللبيت..

علاقة فيها كل واحد عايش وسامح للتاني إنه يعيش..

علاقة فيها كل واحد راضي وسامح للتاني إنه يرضى..

علاقة كل واحد فيها ليه دوايره وذاتيته واستقلاله، مع كتير من خطوط التلاقي والتوازي والاختلاف والتماس مع الطرف الآخر..

أو تكون العلاقة دي مش حقيقية..

فيختزلوا بعض.. وكل حد فيهم يعيش مع التاني بجزء منه، ويداري عنه باقي نفسه.. وأجزائه..

أو يخنقوا بعض.. وكل حد فيهم يلف حوالين رقبة التاني حبل غليظ من الهموم أو المشاكل أو الشكوك..

أو يعجزوا بعض.. وما حدّش فيهم يقنع ولا يرضى ولا يبطل مطالب وشروط..

أو يتشعبطوا في بعض.. وكل حد فيهم يعلق حياته ووجوده وسعادته ورضاه على التاني.. مش على ربنا ولا على العلاقة نفسها..

الزواج هو اختبار لكونك حقيقي أو مزيف..

الـزواج هـو إنـك تختـار مـا بـين إنـك تكـرر سـيناريوهاتك القديمـة، أو سـيناريوهات أسرتـك أو قرايبـك أو معارفـك أو أصحابـك.. أو إنـك تكتـب سـيناريو جديـد تمامًـا ليـك ولشريـك حياتـك بكامـل وعيـك وإرادتـك ومسـئوليتك..

الـزواج (ونجاحـه أو فشـله) قـرار.. بيتجـدد كل يـوم وكل دقيقـة وكل لحظـة.. زي النَفَـس.. وزي نبضـات القلـب..

الزواج.. مش هو نهاية القصة زي الأفلام العربي..

الزواج بداية..

بداية حياة..أو بداية موت..

الزواج إما أرض خصبة لزرع الحب..

أو أرض وعرة لزرع الكراهية..

الزواج.. إما روضة من رياض الجنة..

أو حفرة من حفر النار..

فيـه كلمتـين عاوزكـم تحفظوهـم.. وترددوهـم.. وتعتبروهـم قسـم وعهـد قـدّام نفسـكم وقـدّام ربنـا لمـا تيجـوا تتجـوزوا.. ممكـن حتـى تقولوهـم بعـد الصيغـة الرسـمية للـزواج مبـاشرة.. الـكلام ده لـكل المقبلـين عـلى الـزواج.. ولـكل المتجوزيـن الـلي عاوزيـن يجـددوا قـرار جوازهـم مـع بعـض..

قول ورايا (وإنتى قولي بصيغة المؤنث):

"أشهد الله وأشهدكم...

إني قابلـك كلـك عـلى بعضـك.. قبـول موقـف، مـا يتغـيرش بتغـير أحوالـك.. قبـول لحسـابك مـش لحسـابي، قبـول بـدون شروط..

وإني مـش هاخنقـك ولا أطبقـك ولا أعجـزك ولا أختزلك، ولا أسـمحلك تعملي معايا ده..

وإني مـش هامـارس معـاكي في يـوم مـن الأيـام ولا هاسـمحلك تمـارسي معايـا دور الضحيـة ولا دور الجـاني ولا دور المنقـذ.. ولا غيرهـم..

وإني أحترمـك وأقـدرك وأهتـم بيـكي.. وأحبـك وأسـامحك وأعـذرك وأديلـك فـرص وسـماح وبـرااااح..

وإني مـا اتشـعبطش فيـكي ولا أسـمحلك تتشـعبطي فيا..وإننـا نكـبر وننضـج ونتحمـل المسـئولية مـن خـلال علاقتنـا ببعـض..

وإني أقبـل معـاكي وأسـاعدك تقبـلي معايـا ضعفـي وضعفـك، وألمـي وألمـك، ومـوتي وموتـك..

وإني أحيـا معـاكي بنفـسي الحقيقيـة، وأسـاعدك تحيـي معايـا بنفسـك الحقيقيـة، في وجـود النـاس وفي وجـود ربنـا.. مـن غـير مـا نلغـي أو نجنـب أو نشـوه علاقتنـا بـأي حـد فيهـم..

وإني أفضـل مصـدّق إني أسـتاهل، وأسـاعدك تفضـلي مصدّقـة إنـك تسـتاهلي..

وإن حيـاتي معـاكي تكـون بدايـة جديـدة في طريـق النـور.. وخطـوة جديـدة في سـكة الحقيقـة..

آمين.. آمين..

(٢٨)

العلاقة الجنسية

مبدئيًّا مهم إننا نعرف إن الجنس حاجة، والعلاقة الجنسية حاجة تاني خالص..

الجنس هو فعل جسدي، ميكانيكي في معظمه، مش لازم يكون مرتبط بأي مشاعر أو التزامات نفسية أو معنوية بين الطرفين.. يعني في ثقافات مختلفة عننا، ممكن واحد يمارس الجنس مع واحدة ما يعرفهاش، ممكن واحدة تمارس الجنس مع واحد مش هاتشوفه تاني، ممكن تتم ممارسة الجنس بمقابل مادي.. وفي بعض الأحيان، ساعات بيحصل الجنس تحت الضغط أو الإكراه أو بالقوة أو الاغتصاب.. كل ده اسمه جنس.. وبس..

أما العلاقة الجنسية، فهي علاقة بكل تفاصيل ومعاني الكلمة.. يعني فيها مشاعر، وأفكار، والتزامات أخلاقية ونفسية وجسدية، وقبلها طبعًا – فى مجتمعنا وثقافتنا- دينية، والجنس فيها جزء مش كل.. الجنس هنا أداة للقرب وللتواصل وللتعبير.. مش هدف أو غاية في حد ذاته..

ورغم إن الاتنين من بعيد شكلهم زي بعض.. لكن تفاصيلهم ومحتواهم غير بعض تمامًا..

العلاقة الجنسية من أدق وأخطر وأعمق العلاقات الإنسانية، لأنها ممكن تكون أحد وسائل وطرق السعادة الحياتية بين الطرفين، وممكن تكون أحد أسباب التعاسة والبغض والكراهية وساعات الانفصال بينهم..

ممكن ترتفع بيهم وبأرواحهم لسابع سما، وممكن تنزل بيهم وبأجسادهم لسابع أرض.. ممكن تكون جزء من رحلة جسدية وروحية للجنة، وممكن كمان تكون خطوات منزلقة متسارعة للجحيم..

ما ينفعش أقول على علاقة جنسية إنها (علاقة) من غير ما طرفيها يكونوا بيحترموا احتياجات بعض، وكل طرف فيهم يكون مهتم بتلبية احتياجاته واحتياجات الطرف التاني على حد سواء.. مش حد منهم يستخدم التانى شوية دقايق، بشكل أنانى ذاتوى، من غير أى مراعاة أو انتباه أو اهتمام حقيقي، وبعدين يلف وشه الناحية التانية، ويغوص جوه نفسه..

مهم كمان إن الطرفين يحترموا جسم بعض، ويتعاملوا معاه معاملة آدمية راقية، مش طرف فيهم يتعامل مع جسم التاني على إنه مكان متاح لتفريغ رغبة سريعة أو غريزة ملحة.. و..خلاص..

كمان ضرورى إن الطرفين يكونوا حابين اللي بيعملوه وموافقين عليه ومستمتعين بيه.. وإنه محدش منهم يعتبر جسد التانى ملك ليه دون صاحبه/صاحبته الأصلية، يعمل بيه اللى هو عاوزه، وقت ماهو عاوز، وزى ماهو عاوز، بدون استعداد وموافقة الطرف الآخر..

وما ينفعش طبعًا تكون (علاقة) لو أي طرف فيها مش مستعد لتحمل مسئوليته الأخلاقية عنها، وانها تكون هي نفسها جزء من علاقة إنسانية وحياتية أكبر بين طرفيها (الزواج)..مش مجرد اتصال عابر مافيش قبله ولا بعده أى شكل وأى درجة من المسئولية.

في (العلاقة الجنسية) الحقيقية، الجنس مش بيكون ليه الأولوية، إنما العلاقة نفسها هي اللي بيكون ليها الأولوية.. الجنس هنا بيكون بس زي اللغة، بيوصّل معاني الحب والقرب والمودة والرحمة بأشكال وأدوات مختلفة.. لكنه أبدًا مش بيكون هو المضمون ولا المحتوى.. لأن ده لو حصل.. يبقى العلاقة الجنسية اتفرغت من حقيقتها، واختُزلت في فعل حركي مُمل.. وبكل أسف، ده الواقع فى معظم الأحيان..

فى كتير من مجتمعاتنا، تم اختزال كل ما هو (علاقة جنسية) إلى (جنس).. ومافيش موضوع حياتي يومي حصل فيه تشويه وتضليل وسوء فهم وسوء تعامل زى ما حصل فى فى الموضوع ده.. ولغاية دلوقت، مافيش أى وسيلة طبيعية عادية مقبولة لتعليم وتنوير وتوعية العامة بخصوصه، غير بعض الاجتهادات الفردية من خلال مواقع انترنت أو محاضرات أو ورش عمل.. وطبعاً النتيجة واضحة جداً..

إحنا عندنا هوس شديد (بالجنس) على حساب (العلاقة الجنسية).. ونهم غريب (لجنسنة) أى شئ وأى فعل، وأى حد.. لدرجة إننا بننظر للمرأة مثلاً على إنها (كائن جنسى)، وبنتعتبر جسمها (آداة مثيرة جنسياً)، وبنتعامل معاها على إنها (موضوع جنسى).. وبقى أحد أهم أهداف الارتباط أو الزواج منها (هدف جنسى)..

وفى الناحية التانية، كتير من الرجالة بيشوفوا إن رجولتهم مستمدة من آداءهم الجنسي، وأن ده لوحده هو مقياس أهميتهم ونجاحهم وساعات وجودهم كله..

ويمكـن ده يكـون أحـد أسـباب الاسـتخدام الرهيـب للمنشـطات الجنسـية فى مجتمعاتنـا، و اننـا مـن أكـتر النـاس الـلى بتبحـث عـن كلمـة (جنـس) عـلى الانترنـت.. ده احنـا حتـى اقتصرنـا مفهـوم (الـشرف) لمعنـى جنسى، وتجاهلنـا تمامـاً باقـى معانيـه وجوانبـه..

اختـزال (العلاقـة الجنسـية) إلى (جنـس) جـزء لا يتجـزأ مـن اختزالنـا لكتـير مـن المعـانى والمفاهيـم لصورتهـا البدائيـة الأولى..

لكـن يبقـى فى الآخـر إن (العلاقـة الجنسـية) أسـمى وأشـمل وأبقـى بكتـير مـن مجـرد (الجنس)..وانهـا علاقـة إنسـانية ليهـا مواصفـات ومراحـل ودرجـات وتفاصيـل ومسـتويات.. مـش مجـرد لقـاء جسـدى بـين اتنـين، أو خيـال مراهـق بيتحقـق عـلى أرض الواقـع، أو حبـة زرقـا توصـل لبعـض المتعـة..

المفتاح فى (العلاقة الجنسية)..

هو (العلاقة).. ومعناها.. وتفاصيلها..

مش الفعل.. وبدايته.. ونهايته..

الجنس وحده مش علاقة..

الجنس فقط لغة..

وآداة لتوصيل المعنى..

بين طرفين..

بينهم مودة.. ورحمة..

(٢٩)

إيه فيك اللي بيعمل علاقة؟

كل واحد فينا بيتولد وجوّاه احتياجات نفسية بسيطة جدًّا..

احتياج إنك تتقبل.. إنك تتحب.. إنك يُهتَم بيك.. إنك تُحترم.. إنك تتشاف.. إنك تتحس.. إنك تتقدّر.. إنك تقول لأ.. وغيرها..

وبتكون الوظيفة الأساسية للأم والأب أثناء التربية هي تلبية الاحتياجات دي بشكل مُناسب وبقدر كافي.. علشان يحصل النمو النفسي السليم وتكتمل الصحة النفسية السوية..

لكن في الحقيقة..مش ده اللي بيحصل دايمًا..

الطفل عادةً بيكتشف أثناء التربية إنه علشان تتم تلبية احتياجاته الأساسية لازم يكون فيه مُقابل.. يعني (اسمع الكلام علشان أحبك).. (اشرب اللبن علشان تبقى شاطر).. (ما تقولش لأ علشان ربنا يحبك).. كل حاجة بشروط.. كل حاجة بمقابل..

يعمل إيه الطفل الغلبان بقى علشان يتحب ويتقبل ويتحسّ ويُهتم بيه؟!

يضطّر يبقى زي ما هُما عاوزين..

لأنّه.. ببساطة شديدة.. محتاج..

يقـرر الطفـل في سـن مُعـين (النَّظريـات والأبحـاث بتقـول حـوالي خمـس سـنين) إنـه يعمـل عمليـة تجميـل لنفسـه.. آه عمليـة تجميـل.. علشـان يناسـب الوضـع المُحيـط بيـه.. يعنـي يعـدِّل نفسـه ويظبطهـا عـلى مقـاس الـلي حواليـه.. عاوزينـه مقـاس ٣٧ يبقـى ٣٧، عاوزينـه مقـاس ٣٩ يبقـى ٣٩.. علشـان يوصلـه منهـم بعـض الحـب، وقليـل مـن الاهتـمام، ورُبمـا شيء مـن الاحـترام والتقديـر لإنسـانيته واحتياجاتـه.

يقـرّر يدفـن (نفسـه الحقيقيـة) الفِطريـة الخالصـة الـلي خلقهـا ربنـا، علشـان يحميهـا ويحافـظ عليهـا في مـكان سري عميـق.. ويعيـش بـ(نفـس مُزيفـة) مُصطنعـة، تعـرف تتعامـل مـع الـلي حواليـه..

الـلي يقـرّر يدفـن تلقائيتـه، والـلي يقـرّر يدفـن صوتـه العـالي، والـلي يقـرّر يدفـن تفكـيره وإبداعـه، والـلي تقـرّر تدفـن أنوثتهـا، والـلي تقـرر تدفـن علاقتهـا بجسـمها، والـلي تقـرّر تدفـن كلمـة (لأ) الـلي مـا اتقبلتـش واترفضـت واتعاقبـت عليهـا..

طبعًـا ده بيحصـل في أشـكال وعلاقـات تانيـة كتـير، أشـهرها علاقـات الحـب، الـلي كل واحـد مـن الطرفـين بيقولـك -قـال إيـه- هأتغـير علشانه/علشـانها..

ونكـبر ونحـب ونتجـوز ونخلـف، ونعمـل علاقـات مـع النـاس بنفـس مزيفـة هـي أبعـد مـا تكـون عـن نفسـنا الحقيقـة.. علاقـات ناقصـة ومشـوهة.. ونعيـش ونمـوت.. وإحنـا لسـه مـا بقينـاش نفسـنا أصـلا.

تفتكر.. إنت في علاقاتك وحياتك وشغلك وبيتك..

عايش بنفسك الحقيقية..

واللا نفسك المزيفة؟

طيب تفتكر إيه اللي يخلي (النّفس الحقيقيّة) اللي اتدفنت تطّمن وتتونِّس وتقرّر تعود للحياة من جديد؟ إيه اللي يخليني أبقى إنسان حقيقي كامل عايش بنفسي الحقيقيّة كُلها بدون تشويه أو اختزال أو انتقاص..

إقرا معايا.. الفصل الجاي..

الفصل الأخير..

(٣٠)

العلاقة الحقيقية

بعد رحلتنا الطويلة في العلاقات الخطرة.. آن الأوان إننا نتكلم عن العلاقة الصحية الحقيقية.. العلاقة اللي تغيّرنا وتكبّرنا وتخلينا أحسن.. العلاقة اللي وجودها مهم وأساسي لأي إنسان على وجه الأرض.. العلاقة اللي تساعدنا نبقى نفسنا الحقيقية مش نفسنا المزيفة.. هو مش اللي بيبوظ في الناس علاقة؟ يبقى اللي يصلحهم ويساعدهم ويعالجهم ويغيرهم برضه علاقة..

فيه دراسة اتعملت في جامعة هارفارد واتنشرت قريب.. الدراسة دي استمرت ٧٥ سنة، أجيال من الباحثين وأجيال من البشر.. كانوا بيشوفوا هو إيه اللي فرق في حياة الناس بعد السنين الطويلة اللي عاشوها هما وأولادهم وأحفادهم.. معظمهم كانوا متصورين في الأول إن اللي هايفرق في حياتهم هو الفلوس والشهرة وغيرها.. بس اكتشف الباحثون في آخر الدراسة إن أكتر حاجة فرقت في صحة الناس النفسية والجسدية، وطول أعمارهم ومدى سعادتهم وقدرتهم على مقاومة الأمراض والأحزان والشيخوخة وغيرها.. هي وجود علاقات طيبة في حياتهم.. علاقات فيها قرب وحب وتراحم وتفاهم.. علاقات كان الطرف التاني فيها متاح وموجود في عز الأوقات الصعبة.. وعلى العكس.. الناس اللي ما كانش عندهم علاقات بالشكل ده في حياتهم.. أعمارهم كانت أقصر.. نسبة إصابتهم بالأمراض المختلفة كانت أكتر.. قدرتهم على تحمل الألم النفسي والجسدي كانت أقل.. وجالهم كمان ألزهايمر في شيخوختهم..

إيه يا ترى مواصفات العلاقة اللي بالشكل ده؟ وإيه تفاصيلها؟ وإيه أهم ما فيها؟

باختصار شديد.. العلاقة الطيبة الصحية الحقيقية المغيرة بين البني آدمين، مهم يكون فيها سبع حاجات..

أولا.. إن الطرف التاني في العلاقة يحسسك إنه حاضر وموجود ومهتم، حتى لو كان مش معاك بجسمه دايمًا.. مهم تكون متطمن إنك في وعيه وإنك بتخطر على باله من وقت للتاني، يفتكرك، يسأل عليك.. يدعيلك.. وهكذا..

الحاجة التانية.. هي إنه يجيد سماعك والإصغاء ليك وقت ما تحتاج ده.. ويبقى متابع ومهتم ومتفاعل، مش ودانه معاك، ودماغه في ألف حتة تانية، ده يوصلك قد إيه هو حاسس بيك وفاهمك ومهتم بوجودك ومقدره.

الحاجة التالتة.. هي إنه يقبلك ويحترمك بدون شروط، مش معنى كده إنه يوافق على كل اللي بتعمله، القبول حاجة والموافقة حاجة تانية خالص.. لكنه قابل وجودك، وقابل عيوبك وأخطاءك ومواطن ضعفك وعجزك وفشلك، وعنده استعداد يساعدك علشان تتغير، من غير ما يضغط عليك، ولا يحسسك بالذنب، ولا يهددك بالبعد.. ولو ما اتغيرتش، هايقبل ويصبر وما يستعجلش عليك..

رابعًا.. مش هايحكم عليك أي حكم ديني أو أخلاقي أو قانوني تحت أي ظرف من الظروف.. هو هايشاورلك ببساطة وبالراحة على بعض الحاجات، لكنه مش هايتعامل معاك على إنه قاضي أو مصلح اجتماعي أو رجل دين.

خامسًـا.. هايحـط نفسـه مكانـك دايمًـا، فيحـس بيـك، ويفهمـك، ويشـوف احتياجاتـك، ويرجـع مكانه تاني علشـان يعذرك، ويسـامحك، ويسـاعدك.. وفي نفـس الوقـت يسـمحلك تعمـل كـده معـاه.. انتـوا اتنـين في علاقـة رايحـة جايـة، مـش واحـد في علاقـة مـع مرايـة..

الحاجـة السادسـة.. إنكـم تكونـوا حقيقيـين في العلاقـة، يعنـي كل واحـد فيكـم يكـون نفسـه، مـا نمثـلش عـلى بعـض، مـش كل واحـد فينـا لابـس قنـاع قـدام التـاني، يقلعـه بمجـرد بعـده عنـه.. الـلي جوانـا نقولـه لبعـض.. الـلي نحسـه نشـاركه مـع بعـض.. الـلي نشـوفه في نفسـنا نوريـه لبعـض.. مـن غـير تزييـف أو تلويـن..

الحاجـة السـابعة والأخـيرة.. هـي إن العلاقـة مـا تكونـش بـين اتنـين وبـس.. علاقـة مقفولـة عـلى اتنـين وخـلاص، والاتنـين دول قـرروا يعزلـوا نفسـهم عـن العـالم والنـاس والعيلـة والأصحـاب.. وقـال إيـه بقـوا مكتفيـين ببعـض عـن كل حاجـة.. وأنـا وإنـت ولا حـد تالتنـا.. وإنتـي الدنيـا وإنـت الكـون.. ومـا ليـش في الدنيـا غـيرك.. وأنـا مـن غـيرك أمـوت.. علشـان النـوع ده مـن العلاقـات بيـؤذي أصحابـه وبيخليهـم بعـد شـوية يخنقـوا بعـض ويعـدوا عـلى بعـض الأنفـاس ويوقفـوا نمـو بعـض، ومحـدش فيهـم يسـمح للتـاني بالحيـاة والحريـة والحركـة.. وده بيصيـب أي علاقـة في مقتـل.

وطبعًـا قبـل وبعـد كل دول.. مهـم ربنـا يكـون طـرف ثابـت في أي علاقـة، نحـب بعـض فيـه، ونحـس بوجـوده معانـا، ونتقيـه في بعـض..

السـبع حاجـات دول لـو موجوديـن في أي علاقـة، فهـي هاتكـون علاقـة صحيـة مغـيرة للطرفـين إلى الأحسـن.. علاقـة صداقـة، علاقـة حـب، علاقـة جـواز، علاقـة عمـل، علاقـة علاجيـة.. أي علاقـة..

ساعتها هاتبقى نفسك.. نفسك الحقيقية.. أنت زي ما إنت.. بكلك وبكاملك.. بدون رتوش.. بدون تجميل.. بدون حسابات.. وبدون تخوفات.. لأنك عارف إن الطرف التاني قابلك زي ما إنت.. وبيحبك بدون شروط.. وبيحترمك وبيحترم رحلتك.. وموقفه منك مش بيتغير بتغير أحوالك..

دي اسمها علاقة حقيقية..

تحس فيها إنك موجود.. ومتقدر..

ووجودك فارق.. وإنك تستاهل..

وإنك مش مُضطر تدفع أي تمن.. علشان ترضي أي حد..

العلاقة دي تطمن، وتفرّح، وتغيّر..

العلاقة دي تقرَّبنا من نفسنا ومن الناس ومن ربنا..

العلاقة دي فيها الدوا وفيها الشفا..

هي المفتاح، وهي الباب،

وهي البيت النفسي الأصيل المنور الدافي..

ربنا يوهبها ليكم، ويرزقكم بيها..

آمين..

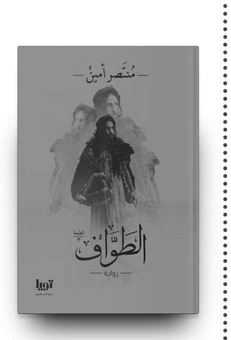
آمين..

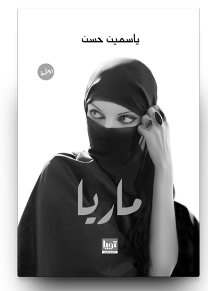
للتواصل مع د.محمد طه

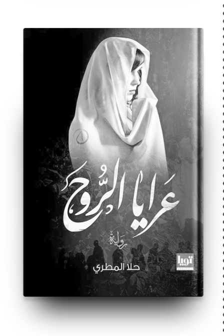

mohamedtsidik@yahoo.com


Dr. Mohamed Taha

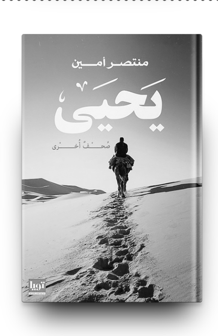

محمد عبد الصمد
تويا


مُنتصر أمين
الطَّوَاف
رواية
تويا


ياسمين حسن
رواية
ماريا
تويا

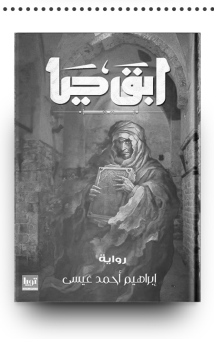

عَرايا الرُّوح
رواية
حلا المطري
تويا


أحمد عويضة
وتنام لتراه
مجموعة قصصية
تويا

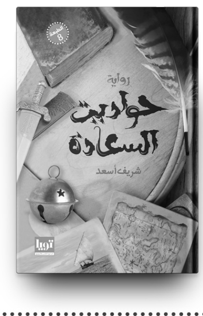

منتصر أمين
يحيى
صُحُف أخرى
تويا

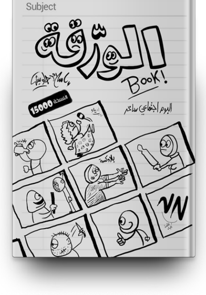

مَلَكُوت
رواية
شريف عبد الهادي
تويا


معرض الكتاب
إغتيال بدوافع أدبية
رواية
عبدالرحمن جاويش
تويا
مقتل الكاتب العالمي فؤاد الغرباوي يوم حفل توقيعه بمعرض الكتاب

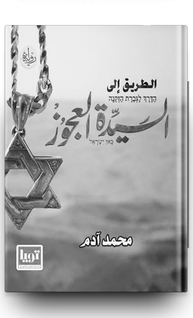

ابق حيا
رواية
إبراهيم أحمد عيسى
تويا


شريف أسعد
#اعترافات_جامدة

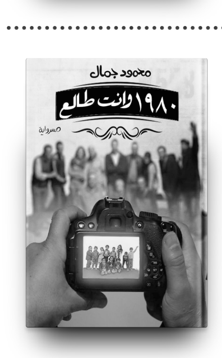

رواية
حواديت السعادة
شريف أسعد

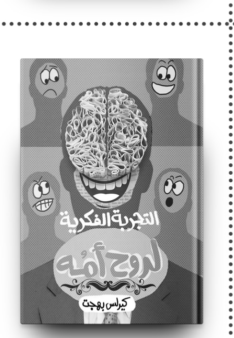

Subject
الورقة
BOOK!

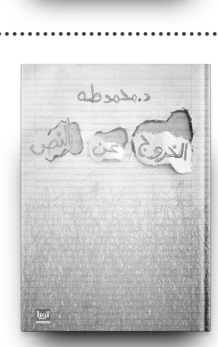

بالطوو فانله وتاب
أحمد عاطف


الطريق إلى
السيدة العجوز
محمد آدم


الرّاحِلُونَ
أحمدُ إبراهيم مُوسَى


محمود جمال
١٩٨٠ وانت طالع


التجربة الفكرية
لروح أمه
كيرلس بهجت


د.محمود طه
الخروج عن النص



تويا
دار تويا للنشر والتوزيع
دار تويا للنشر والتوزيع